БЫСТРО И ОЧЕНЬ ВКУСНО

КОРЕЙСКИЕ САЛАТЫ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Книга знакомит читателей с особенностями корейских салатов, дает представление о характерных приемах их приготовления, содержит рецептуру наиболее популярных и вкусных из них.

- Любовь Смирнова
  - ВВЕДЕНИЕ
  - ИСТОРИЯ САЛАТА
    -
    - ЛЕЧЕБНЫЙ ЭФФЕКТ КОРЕЙСКИХ САЛАТОВ
    - КОРЕЙСКИЕ САЛАТЫ И КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ ОРГАНИЗМА
  - НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОРЕЙСКОЙ КУХНИ
    -
    - СОУСЫ И ПРЯНОСТИ В КОРЕЙСКОЙ КУЛИНАРИИ
    - МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ КОРЕЙСКОЙ КУХНИ
    - ПРАВИЛА ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ОБРАБОТКИ ПРОДУКТОВ
    - ЖАРЕНИЕ
    - МЕТОД РАЗДЕЛЬНОГО ЖАРЕНИЯ ПРОДУКТОВ
    - ЖИР И МАСЛА
    - О КУХОННОЙ УТВАРИ И СЕРВИРОВОЧНОЙ ПОСУДЕ
    - ПАНИРОВКА
    - УКРАШЕНИЕ БЛЮДА
  - РЕЦЕПТЫ КОРЕЙСКИХ САЛАТОВ
    -
    - САЛАТЫ ИЗ БАКЛАЖАНОВ
    - САЛАТЫ ИЗ КАБАЧКОВ
    - САЛАТЫ ИЗ КАПУСТЫ
    - САЛАТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ
    - КИМЧХИ
    - САЛАТЫ ИЗ ЛУКА
    - САЛАТЫ ИЗ МОРКОВИ
    - САЛАТЫ ИЗ ОГУРЦОВ
    - САЛАТЫ ИЗ ПЕРЦА
    - САЛАТЫ ИЗ ПЕТРУШКИ
    - САЛАТЫ ИЗ ПОМИДОРОВ
    - САЛАТЫ ИЗ РЕДИСА
    - САЛАТЫ ИЗ РЕДЬКИ

- САЛАТЫ ИЗ САЛАТА
- САЛАТЫ ИЗ СВЕКЛЫ
- САЛАТЫ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ
- САЛАТЫ ИЗ ТЫКВЫ
- ФАСОЛЬ, РОСТКИ ФАСОЛИ
- САЛАТЫ ИЗ ЧЕСНОКА
- САЛАТЫ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

Любовь Смирнова
КОРЕЙСКИЕ САЛАТЫ

ВВЕДЕНИЕ

История создания и шлифовки кулинарного искусства Кореи насчитывает сотни лет. Помимо изысканных рецептов корейская кухня замечательна еще и тем, что она опирается на философские принципы традиционной восточной медицины. Учение о пище — это не просто собрание рекомендаций по правильному питанию, а тщательно разработанная система поддержания, а в случае необходимости и восстановления здоровья человека. Не секрет, что современная медицина отдает предпочтение медикаментозным препаратам и занимается скорее болезнями, чем здоровьем человека. Однако не химически синтезированные лекарства, а полноценное питание помогает обрести и сохранить подлинное здоровье. Напротив, неправильное питание способствует отравлению организма вредными веществами, которые накапливаются день за днем, год за годом. Если не обращать внимания на качественный и количественный состав ежедневной пищи, то результат не заставит себя долго ждать: ослабленный ядами организм со всех сторон начнут атаковать болезни. А потому человеку следует позаботиться о том, чтобы еда была свежей, чистой, качественной, правильно распределялась по всем клеткам организма и легко усваивалась ими.

В этой книге изложены некоторые методы и приемы корейской кухни, помогающие раскрыть механизмы исцеления, омоложения и очищения организма с помощью питания. Прежде всего, это касается корейских салатов, ведь именно овощные блюда помогают человеку сохранить здоровье до глубокой старости. Можно ограничить себя в сладких, мучных, жирных блюдах, но только не в овощах. Корейские салаты хороши и как закуска, и как гарниры, их можно подавать на завтрак, на обед, на ужин. Чем больше мы едим зелени, тем лучше себя чувствуем, ведь овощные салаты возбуждают аппетит, способствуют хорошему пищеварению, а значит повышают и усвояемость пищи. Аромат зеленым овощам придают содержащиеся в них эфирные масла, а клетчатка, которой богата листовая зелень, стимулирует двигательную функцию кишечника. Кроме того, корейские салаты обогащают наш рацион ценнейшими минеральными солями, витаминами и другими необходимыми человеку веществами. Также важно приучать к салатам детей — им особенно нужны витамины, которые содержатся в капусте, зеленых листьях салата, сельдерее, огурцах, редиске, луке, помидорах, кресс-салате, петрушке и др.

ИСТОРИЯ САЛАТА

Мы уже привыкли к тому, что любая трапеза открывается салатом. Однако такой обычай сложился относительно недавно, всего-навсего за последние 50–60 лет. Еще в начале прошлого века застолье всегда начиналось с горячих блюд — бульонов и супов, — а салаты подавали между переменами блюд. Часто салаты вообще отсутствовали в меню, поскольку их характерной чертой было то, что все они, или по крайней мере большинство из них, состояли из уже готовых продуктов, не нуждавшихся в кулинарной обработке. Эти пищевые продукты надо было лишь нарезать и разложить по тарелочкам, а потом выставить на стол, причем не на обеденный, а на совершенно отдельный — закусочный или фуршетный. Такой закусочный стол называли столом холодным, и это наименование закрепилось за ним в международной кулинарии.

Наибольший вклад в формирование международного холодного стола внесли французская, русская и немецкая кухни. Так, во Франции еще в конце XVIII века впервые в Европе салаты были выделены в особую категорию блюд. Впрочем, кулинары все равно относились к салатам как к чему-то дополнительному, совершенно не обязательному, а иногда и просто исключительному по отношению к нормальной еде. При дворцовой королевской кухне повара изощрялись в том, чем бы необычным дополнить и разнообразить обед короля.

Постепенно французский холодный стол принял, в конце концов, свое преобладающее кулинарное направление — он стал специализироваться на овощных и мясных салатах. Однако французские кулинары подавали салаты преимущественно не в начале застолья, а в процессе обеда, в промежутках между основными горячими блюдами. Именно это и определило технологию их приготовления: значительная часть французских салатов готовилась как горячие блюда, но съедалась как холодные!

В течение XIX и особенно в начале XX века началось взаимопроникновение французского и русского холодного стола. Со временем салаты, прежде вообще отделенные от обеденного стола, оказались в числе первой подачи на обед. А всего десять-двадцать лет назад салаты стали преобладающим видом питания у большинства городского населения.

ЛЕЧЕБНЫЙ ЭФФЕКТ КОРЕЙСКИХ САЛАТОВ

В последние годы стали много писать и говорить о здоровом образе жизни, о рациональном питании, и недаром именно сегодня корейская кухня стала так популярна. Популярность корейских салатов велика по той простой причине, что в целебном и диетическом питании они занимают ведущее место, а применение их довольно разнообразно: салаты могут быть как основным блюдом рациона, так и закуской или гарниром. Их можно подавать в салатницах, вазочках, положив на хлеб. Многие корейские салаты считаются не просто профилактическими в отношении каких-то болезней, но и лечебными. Дело в том, что для приготовления корейских салатов используют овощи и фрукты сырые, обработанные холодным или горячим способом, соленые или маринованные, с добавлением или без добавления других компонентов, а также улучшающих вкус или ароматизирующих заправок и пряностей. А ведь именно овощи и фрукты, как сырые, так и вареные, должны составлять до *60 %* рациона человека.

Наверняка многие читатели знакомы с различными теориями правильного питания. Например, Поль Брэгг *(популярный диетолог, разработавший основные положения раздельного питания. Прим. ред.)* рекомендует перед любым приемом пищи есть салаты из сырых овощей или свежих фруктов, которые очищают кровь и выводят из организма человека шлаки. Именно овощные и фруктовые салаты восстанавливают кислотно-щелочное равновесие организма.

КОРЕЙСКИЕ САЛАТЫ И КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ ОРГАНИЗМА

Многие болезни происходят от закисленности организма пищей, в которой превалируют кислые валентности (в основном мясо, животные жиры, крахмалы). Действительно, главным условием жизнедеятельности организма является соблюдение кислотно-щелочного равновесия. Все корнеплоды, овощи, фрукты (за небольшим исключением) характеризуются преобладанием щелочи. Только ослабленный и отравленный организм не воспринимает здоровую овощную и фруктовую пищу. Эти щелочные продукты имеют большое значение для организма. Но некоторые люди не любят есть сырые овощи и фрукты. Это происходит потому, что реакция крови такого человека кислотная, то есть, в организме такого человека нарушено кислотно-щелочное равновесие, а из-за этого нарушения увеличивается содержание так называемых шлаков.

«Шлаками» принято называть продукты обмена веществ, накапливающиеся постепенно как в отдельных клетках нашего организма, так и в тканях. Это, в основном, конечные продукты белкового обмена — мочевина, мочевая кислота, креатнин, креатин, аммонийные соли и другие, трудно растворимые в воде и задерживающиеся в организме. Организм современного человека настолько «богат» всевозможными шлаками, что они способны вызвать, без преувеличения, катастрофические изменения. Агентом, переносящим шлаки, является кровь. Именно она имеет доступ во все уголки организма. Чтобы не разносить и складировать, а выводить шлаки, кровь должна быть агрессивной по отношению к ним. Таким качеством обладает так называемая щелочная кровь, которая возможна лишь в случае фрук-тово-овощной диеты.

Не малое значение имеют и специи. Так, например, добавление в рацион семян тмина и кориандра, а также многих пряно-ароматических дикорастущих растений усиливает ощелачивающее действие диеты. Поэтому диета должна способствовать ощелачиванию крови, устранить дефицит витаминов и микроэлементов и способствовать выведению накопившихся шлаков. Именно такое воздействие оказывают на организм корейские салаты.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОРЕЙСКОЙ КУХНИ

Корейские салаты, которые мы привыкли покупать на рынках, на самом деле не являются национальными блюдами ни в Южной, ни в Северной Корее. Технологию их приготовления корейцы-переселенцы придумали во время голода в 1930-х годах, когда миллионы людей были депортированы с Дальнего Востока в Казахстан и Среднюю Азию. Теперь же корейские салаты получили очень широкое распространение. Торговля этим продуктом особенно развита в Москве.

Для того, чтобы попробовать настоящий корейский салат, нужно воспользоваться услугами корейского кулинара или попробовать приготовить салат самим, тщательно следуя рецептам корейской кухни. Салаты национальной корейской кухни отличаются, в первую очередь, обильным использованием специй, пряностей и приправ, чеснока, лука, перца, имбиря и кунжута, соусов.

СОУСЫ И ПРЯНОСТИ В КОРЕЙСКОЙ КУЛИНАРИИ

Истинное кулинарное искусство начинается с приправ. Приправы подчеркивают лучшие вкусовые качества блюд. Они придают блюдам пикантный острый вкус и приятный аромат. Кроме того, сами по себе соусы и пряности обладают различными свойствами, а также содержат ценные питательные вещества. Поэтому использованию специй и приправ в корейской кухне придают огромное значение.

Бадьян (звездчатый анис) — плод вечнозеленого тропического дерева семейства магнолиевых. Родина его — Китай. Произрастает в Абхазии. Вкус бадьяна сладковатый. Из плодов бадьяна получают эфирное масло.

Ваниль — плоды тропического растения с сильно выраженным приятным запахом, содержащие ванилин. Получают ванилин и синтетическим путем. Он представляет собой белый кристаллический порошок.

Гвоздика — нераспустившаяся высушенная почка цветка гвоздичного дерева семейства миртовых с сильным остропряным запахом. Гвоздичное дерево разводится в тропических странах. Гвоздика придает блюдам острый вкус и аромат, содержит до 20 % эфирных масел.

Горчица — отпрессованные семена горчицы, принадлежащей к семейству крестоцветных. Острый запах и вкус обусловлены наличием аллилового (горчичного) масла. В семенах горчицы содержится в среднем 35 % жира; из них приготовляют горчичное масло. Жмых, оставшийся после изготовления масла, размалывают и получают горчичный порошок Из этого пррош-ка приготовляют горчицу, которая используется как приправа. Горчица придает блюду острый вкус.

Глютамат натрия (адзи-но-мото, маннэги, вейдзин, ади-намото) — белый кристаллический порошок, усиливающий и улучшающий вкус многих блюд. Именно он придает специфический вкус блюдам национальной корейской кухни. В корейской кухне глютамат натрия, или, как его еще называют на поварском жаргоне, «концентрат», добавляют не только в салаты, но почти во все блюда, даже в супы и бульоны. Вводят его с той же целью, что и соль у европейцев. Поэтому там, где введен глютамат, следует быть осторожным с употреблением соли. Вообще глютаматом надо пользоваться очень умеренно и осторожно и вводить его в блюда только после их полного

приготовления. Доза глютамата натрия — обычно щепотка, то есть в 5–6 раз меньшая, чем доза поваренной соли.

Имбирь — это корневище камышеобразного тропического растения имбирных. Имбирь имеет приятный специфический запах и жгучий вкус. Имбирь придает изделиям пряный острый вкус. Имбирь добавляется в холодные закуски, горячие блюда, бульоны и соусы в измельченном виде и в виде настоя. Для приготовления настоя свежий имбирь очищают, пропускают через мясорубку или мелко рубят ножом, затем кладут в кастрюлю, вливают холодную кипяченую воду и хранят 1–2 часа, после чего процеживают. Полученный настой используют как приправу.

Кардамон — недозрелые высушенные плоды тропического растения из семейства имбирных. Отличается тонким вкусом и ароматом.

Кинза (зелень кориандра) — однолетнее травянистое растение семейства зонтичных, с голыми ветвистыми стеблями. Кинза произрастает в Закавказье, Азербайджане и на Украине. Как зелень, так и семена этого растения обладают пряным запахом. Мелко нарезанную кинзу вводят в блюдо за 15–20 минут до его готовности или при подаче. Она придает блюду специфический вкус и витаминизирует его.

Корица — высушенная кора молодых побегов коричного дерева — ценится эфирными маслами, обладающими приятным ароматом. Родина коричного дерева — Цейлон, но разводится оно во многих тропических и субтропических странах. Применяется при изготовлении соусов и маринадов.

Кунжут — масличное однолетнее растение, в семенах которого содержится до 63 % жира. Употребляют семена, порошок из семян, изготавливают кунжутное масло.

Кунжутное масло — его изготовляют из пережаренных кунжутных семян. По ароматическим свойствам кунжутное масло превосходит все известные масла: нескольких капель этого масла достаточно для того, чтобы вкусное блюдо стало еще вкуснее.

Кунжутное масло используют в качестве приправы для приготовления салатов, а также холодных и горячих блюд, бульонов, соусов, вегетарианских блюд. Кунжутное масло можно заменить оливковым, так как по вкусовым качествам они похожи.

Лимонная кислота — кристаллическое вещество, получают биохимическим методом с помощью плесневых грибов или выделяют из растительного сырья.

Перец черный — высушенные незрелые плоды тропического кустарника из семейства перечных, темно-коричневые горошины, имеющие жгучий вкус и аромат, обусловленный присутствием эфирного масла. Ароматный и острый черный перец используется

в салатах из морепродуктов.

Перец белый — зрелые плоды того же растения — имеет менее острый вкус и более тонкий аромат.

Перец душистый — незрелые высушенные плоды гвоздично-перечного дерева. Отличается приятным ароматом и характерным вкусом.

Перец красный — высушенные плоды красного стручкового перца, размолотого в порошок имеет острый жгучий вкус.

Соевый ферментативный соус приготовляется из соевых бобов путем ферментации и отжима. Вкус соуса — соленый. Существует много разновидностей этого соуса, которые в основном делятся на темные и светлые. Придает блюдам пикантный вкус. Большинство корейских салатов приправляется чесноком и соевым соусом.

Соль — одна из основных приправ. Соль способствует улучшению вкуса всех пищевых веществ.

Чеснок — сильная пряность, которая используется почти во всех корейских салатах. Чеснок чаще всего мелко нарезают (измельчают), но пользуются и чесночницей.

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ КОРЕЙСКОЙ КУХНИ

Для того, чтобы правильно приготовить салат, нужно овладеть приемами и методами корейских кулинаров. Без этого даже самое точное следование рецепту не приведет к успеху. А самым характерным приемом корейской кулинарии является *тщательность подготовки сырого продукта до его тепловой обработки.*

В корейской кухне существует правило, согласно которому на предварительную и холодную обработку продукта отводится три четверти всего времени приготовления блюда, а на тепловую (варка, жарение, тушение) — только одна четверть. Этот принцип в корне отличается от традиций русской кухни, где соотношение между этими двумя процессами — обратное. Правильная предварительная обработка продуктов — главный, даже решающий метод приготовления корейского салата.

На первый взгляд, казалось бы, ничего особенного в обработке продуктов по-корейски нет. Прежде всего, это тщательность и аккуратность, доведенные до предела. Вместе с тем предварительная обработка продуктов включает в себя несколько обязательных правил, которые нужно беспрекословно выполнять.

ПРАВИЛА ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ОБРАБОТКИ ПРОДУКТОВ

Первое правило — аккуратнейшая очистка продуктов. Она включает снятие внешних грубых покрытий (кожуры, панциря, чешуи и т. д.), очищение продукта от грязи и отсечение всех поврежденных частей, в том числе их механическая обработка — обрезка, соскабливание, вырезывание. Проиллюстрировать специфику особо тщательной обработки можно на таком примере: у всех народов, как правило, принято вырезать из корнеплода пораженное червоточиной место, а у корейцев — высверливать пораженное место особыми сверлами.

Второе правило — мытье полученного полуфабриката, который отмывают не только от внешнего загрязнения, но и для придания специфического запаха. Корейские кулинары трактуют понятие «мытье» чрезвычайно широко. Это не просто споласкивание продукта чистой водой, но и специальные виды мытья — в подсоленной воде, в содовой воде, в горячей подсахаренной воде, в воде с поташом, в воде с измельченным углем, в слабом растворе вина, водки или кислоты, в молоке и кисломолочных продуктах, в растительном масле и т. д. Кроме того, к мытью в корейской кухне относится и освобождение морепродуктов от крови, лимфы и различных специфических жидкостей (например, чернильного мешка каракатицы).

Вот несколько общих советов по мытью полученного полуфабриката:

> Зелень, которую используют для приготовления зеленых салатов, предназначенных для потребления в сыром виде, следует особенно тщательно промывать чистой проточной водой. Таким образом будут устранены все возможности распространения болезнетворных микроорганизмов, находящихся на их поверхности.

> Желательно все овощи и фрукты перед едой положить в воду с пучками травы пшеницы, чтобы нейтрализовать любые химические примеси. Мойте этой водой овощи и фрукты, даже если вы абсолютно уверены, что они были выращены в органической почве. Исключение составляют овощи, выращенные на вашем собственном приусадебном участке.

> Прежде чем очищать овощи, их моют под струей воды, а морковь, свеклу, редиску желательно потереть щеткой.

> Петрушку нужно мыть не холодной, а теплой водой. В этом случае она сохранит свой аромат.

> Увядшие листья салатаможно «оживить», если подержать 15 минут в теплой воде. Другие овощи можно освежить, подержав в холодной воде, куда добавлены 2–3 ложки уксуса, но ценных минеральных веществ и витаминов становится от этого меньше.

Третье правило — измельчение продукта и его надрезание. При изготовлении корейского салата вы должны иметь дело исключительно с измельченным продуктом, причем измельченным при помощи нарезки и сечения, а не провернутым через мясорубку. В корейской кухне измельчается буквально все: мясо, птица, рыба, овощи, грибы, фрукты, водоросли, морские животные и даже листовые овощи и травы.

При нарезке продуктов корейские повара особое внимание обращают на равномерность нарезки по толщине и длине. Равномерность нарезки продуктов исключает недожаривание или пережаривание при тепловой обработке. Для салатов продукты нарезают очень маленькими кусочками: кубиками (1 $см^3$), соломкой (толщиной 2 мм, длиной 6–8 см), ромбиками (толщиной 1 см, высотой 2 см, длиной 6–7 см), ломтиками (толщиной 1,5–2 мм, высотой 2 мм и длиной 6–7 см).

Если измельчение не доводят до стадии соломки или горошин, а желают нарезать продукт более крупными кусочками, то такие кусочки обязательно глубоко надрезают.

Несколько общих советов по нарезанию полученного полуфабриката:

> Нарезать продукты для салата рекомендуется непосредственно перед подачей на стол.

> Кожицу нужно срезать как можно тоньше, ибо под ней находятся самые ценные питательные вещества.

> Почти все овощи для салатов надо измельчать — тем мельче, чем плотнее их ткани (в первую очередь это относится к свекле, репе, сельдерею, моркови). Редиску, огурцы, помидоры, лук достаточно нарезать ломтиками, а нежные листочки салата подавать целиком.

> Нарезанные овощи не следует держать в воде, потому что она извлекает из них ценные минеральные соли и питательные вещества. В случае необходимости в более продолжительном хранении подготовленных овощей их покрывают влажной салфеткой и ставят на холод.

> Сыр нужно резать ножом, нагретым в горячей воде.

> Для того, чтобы затвердевший сыр стал мягче, нужно завернуть его на несколько часов в салфетку, смоченную молоком.

> Продукты, предназначенные для приготовления сырых

салотов, должны иметь комнатную температуру, но лучше если они будут охлаждены до 10 ºС.

> Соединение горячих и холодных продуктов вызывает быстрое их увядание, а зачастую и порчу овощей и зелени.

Без соответствующих инструментов приготовить корейское блюдо, конечно, можно, но затраты сил и времени возрастут намного, а они и так в корейской кухне немалые. Для нарезания корейские кулинары используют только большой кухонный нож с квадратным концом. Такая форма ножа проверена веками и особенно эффективна. Кухонные ножи такой конструкции делают плавные движения вперед и назад, за счет которых сохраняется естественная энергия пищи. Другие виды ножей (кривые ножи, резаки), как правило, требуют движения вверх-вниз, при этом пища разрывается и разрушается, а вкус ухудшается.

Корейский нож должен быть заточен очень остро. Им работают как сечкой, но не на доске, которая бы не выдержала приготовления и одного салата, а на срезе (в торец) с толстого ствола дерева. Все это надо иметь в виду, прежде чем приниматься за разделку и холодную обработку продуктов по-корейски.

ЖАРЕНИЕ

Само собой разумеется, что раз на предварительную обработку продуктов затрачивается основная доля времени и сил, то на тепловую обработку уходит гораздо меньше времени. В корейской кухне применяется самый быстрый способ горячей обработки: обжаривание на сильном огне. Достаточно сказать, что в этой кухне принято, чтобы высота пламени, вырывающегося через конфорку, достигала 30–40 см. При таком огне обжаривание на сковороде превращается в мгновенную операцию, длящуюся от одной до трех минут. Иногда обжаривание происходит в тонком слое масла, а иногда — во фритюре. Время горячей обработки сокращает также и то, что продукт всегда измельчен, поэтому прожаривается почти всегда мгновенно.

МЕТОД РАЗДЕЛЬНОГО ЖАРЕНИЯ ПРОДУКТОВ

Обжаривание всех продуктов для любого блюда корейской кухни ведется, как правило, раздельно. Так, на одной сковороде обжаривают кусочки мяса, на другой — кусочки моркови или картофеля, на третьей — капусту и т. д. Корейские кулинары считают раздельное приготовление верхом кулинарной мудрости. При раздельном обжаривании и одинаковых размерах поджариваемых частиц никогда не может быть ни пережаривания, ни недожаривания продуктов. Каждый фрукт, каждый овощ, каждый вид рыбы или мяса имеет свою собственную длительность приготовления. Вот почему соединение многих продуктов на одной сковороде означает, что один продукт будет поспевать раньше, а другой будет запаздывать, и это в результате отразится на вкусе салата.

Вот несколько полезных советов при жарении продуктов:

> Овощи следует прожаривать наполовину, очень быстро и всегда раздельно — не только по видам овощей (капуста, морковь, редька и т. д.), но и по видам частей одного и того же растения (листья, стебли, плоды, семена, корни). При этом корни и листья следует нарезатьлапшевидно на равные части: первые — вдоль, вторые — поперек волокон.

> Нельзя хранить очищенные овощи. Их надо очищать непосредственно перед тепловой обработкой и сразу класть на сковороду, иначе сильно ухудшается их вкус

> Бобовые (горох, фасоль, бобы, маш) следует всегда замачивать перед приготовлением за несколько часов или за сутки.

> В корейской кухне чаще всего используют лук-порей. Редко используют репчатый лук, и то всегда особых, корейских сладких сортов. В салатах корейская кухня использует исключительно белую часть лука (у основания пера), а зеленая идет для отваривания и жарения. То же самое относится ко всем луковым, черемше, колбе, саране.

> Приправы и пряности в корейской кухне вводятся один раз — в самом конце приготовления, часто — после снятия блюда с огня или в самый момент окончания приготовления.

ЖИР И МАСЛА

Как известно, суть жарения в том, что любой продукт, из чего бы он ни состоял — мяса, рыбы, овощей, теста, грибов, фруктов, — зажаривается, то есть обрабатывается раскаленным маслом, жиром. Следовательно, именно жир и масла создают ту специфическую среду, без которой не может быть жарения. Поэтому кулинарные мастера Кореи огромное внимание уделяют как качеству, так и количеству жира при жарении: от этого зависят не только вкус и консистенция, но также быстрота приготовления продукта.

Жир и масло по обычаю всех восточных кухонь предварительно перекаливают и никогда не наливают на сковороду толщиной менее 1 см. При сильном огне все эти условия, вместе взятые, создают на поверхности сковороды температуру, близкую к температуре мгновенного испарения масла, и попавший в эту атмосферу пищевой продукт стремительно охватывается со всех сторон раскаленным масляным облаком и, конечно, моментально прожаривается.

Приступая к приготовлению корейских салатов, вам нужно знать о том, как ведут себя разные жиры и масла. Это знание откроет для вас путь к получению огромного разнообразия вкуса корейских салатов.

Кроме того, корейские кулинары обнаружили, что жарение может вестись в разного рода посуде, и все эти изменения во внешнем образе зажаривания продуктов будут играть существенную роль в создании разнообразия вкуса салата. Сочетая разные виды и объемы масел, разную посуду, а также разные виды огня (большой, средний, умеренный, слабый), можно бесконечно разнообразить вкус салата.

О КУХОННОЙ УТВАРИ И СЕРВИРОВОЧНОЙ ПОСУДЕ

Для сохранения колорита корейского салата немалое значение имеет правильный подбор кухонной посуды. Высококачественная кухонная утварь и посуда значительно улучшают вкус и аромат салата. Корейские повара используют естественные материалы, которые не взаимодействуют с пищей — дерево, стекло, керамика или фаянс, и металлы — чугун, нержавеющая сталь. Корейская кулинария отрицает использование пластмассы, тефлона и других синтетических материалов, а также алюминия и асбеста.

Как правило, применяются ручные методы приготовления пищи. Использование электрических миксеров, и других приспособлений для обработки пищи не рекомендуется.

Для приготовления корейских салатов следует обязательно использовать эмалированную, керамическую или стеклянную посуду. Для размешивания салатов рекомендуется использовать деревянные или роговые вилки и ложки. Эти приборы используют и при подаче салатов на стол. Соприкосновение овощных и фруктовых соков с чистым металлом (железом, медью, алюминием и пр.) при взаимодействии с солью и уксусной или другой кислотой придает неприятный металлический привкус салатам и часто вызывает образование ядовитых соединений.

Необходимый инвентарь: фритюрница, 2 лотка (один алюминиевый, другой эмалированный), веерная подставка для отваривания блюд на пару, полотняный мешочек для парового риса, фритюрная сетка из тонкой проволоки и плотная сетка с деревянными ручками, анодированная сетка из толстой проволоки для сковороды, три сковородки — глубокая из углеродистой стали, глубокая эмалированная из толстого металла, мелкая из белого прочного металла.

Всюду, где в рецептах имеется указание «переложить в другую сковородку» или «в другой сковородке обжарить», речь идет об эмалированной посуде, потому что именно в конце приготовления в блюдо добавляются пряности, кислоты, острые приправы, которые при соприкосновении с непокрытым эмалью раскаленным металлом могут сообщать неприятный привкус всему салату. Еще серьезнее меняет вкус панировка.

ПАНИРОВКА

Чтобы придать продукту специфический вкус, предотвратить обугливание и в то же время еще более ускорить в целом процесс жарения, корейские кулинары покрывают измельченный продукт разного рода защитными пищевыми пленками: кляром, яичным белком, желтком, смешанной яичной эмульсией, раствором крахмала или рисовой муки. В целом эти четыре момента — измельченный продукт, сильный огонь, перекаленное масло и применение защитных покрытий (панировки) — создают вкусовое своеобразие корейских жареных блюд.

Многие наши кулинары по старой традиции используют для панировки сухарную крошку, которая при умелых действиях обеспечивает ровный, красивый светло-коричневый вид изделия. Но красота блюда — это далеко не главная цель корейской кухни, которой подчинялись бы все остальные кулинарные задачи. Имеются многие иные способы панировки поверхности для любого обжариваемого сырья. Главным из них — мука.

Даже начинающие кулинары не должны замыкаться на одной и той же муке. Смело используйте пшеничную, ржаную, овсяную, кукурузную, картофельную, нутовую (гороховую) и, наконец, рисовую муку. Есть и другие возможности разнообразия вкусового состава панировки: применения цельного яйца или его компонентов по отдельности, причем также в сочетании с различными видами муки. Эти приемы дают поразительное обогащение вкуса.

Лучше всего, конечно, известна пшеничная мука. Ее хорошо использовать для панировки мяса, рыбы, овощей. Совсем редко, если не сказать никогда, при приготовлении корейских салатов наши домашние кулинары-любители используют гречневую муку. А ведь каждая мука — овсяная, соевая, рисовая, кукурузная и нутовая — обладает не только своим вкусом, ной разной плотностью, влажностью, помолом, а потому сообщают все эти новые качества и тому изделию, где их применяют. Кроме того, мука порой значительно изменяет время приготовления и цвет изделия, не говоря о вкусе и консистенции. А многие виды муки облегчают сам процесс приготовления, делают его более надежным. Например, очень хорошо работать с рисовой мукой, применение которой при панировке гарантирует отсутствие подгорания, красивый внешний вид готового изделия и его отменный вкус. Трудно представить себе, как можно создавать корейские салаты, не будучи знакомым с рисовой мукой?! А вот нутовая мука требует пристального внимания. Стоит на секунду

отвлечься, как запанированное в ней изделие может «обуглиться» — приобрести совершенно черный цвет. Вот почему раз уж вы и решили полакомиться изделиями в нутовой обработке, то им надо не давать покоя при прожаривании, их надо все время теребить.

Точно так же обладают своими вкусовыми особенностями и своей индивидуальной реакцией на нагретое масло и огонь все другие виды муки, в том числе и крахмал. Их свойства надо изучить, привыкнуть, приспособиться к ним и смело применять в повседневном быту при изготовлении корейских салатов.

О маленьких хитростях корейской кухни:

> Кляр лучше замешивать не на воде, а на смеси минеральной воды и пива или просто на ложке пива. Тогда он будет пышным, нежным, а не сухим и ломким при поджаривании.

> После перекаливания растительного масла в него надо положить соль и немного лука, а затем то, что предназначено обжаривать как основное блюдо.

> Вновь купленная металлическая посуда должна быть очищена смесью соли и растительного масла, затем прокипячена вместе с налитой в нее водой и, наконец, протерта срезанным корнем сельдерея. Тогда она не будет давать привкуса металла и на ней долго ничего не будет пригорать.

УКРАШЕНИЕ БЛЮДА

Корейские кулинары никогда не жалеют времени на украшение, сервировку и все то, что касается внешнего вида блюд. Метод раздельного приготовления вызвал в корейской кухне еще одну специфическую операцию, уже после горячей обработки. Это составление композиции блюда.

В самом деле, когда у вас имеется набор продуктов, каждый из которых готовится раздельно, то из них, как из отдельных элементов мозаики, можно компоновать разные «картины». Операция эта, конечно, несложна, но все же требует кулинарного и художественного вкуса.

На плоскую тарелку или в плоский четырехугольный соусник надо положить понемногу шесть-семь разных готовых (поджаренных) продуктов так, чтобы они гармонировали по вкусу и цвету. При этом ни в коем случае нельзя нагромождать или перемешивать их между собой, как мы порой поступаем с нашими овощными салатами. Границы между кучками разных пищевых продуктов на тарелке должны быть видимыми, четкими, не представляя в то же время широкой пустой полосы. Это искусство украшения блюд состоит в гармоничном цветовом расположении продуктов в единую композицию. Корейцы весьма ценят и уделяют этому искусству немалое внимание, считая, что хороший салат должен быть не только вкусным, но и красивым.

Вот несколько советов по украшению приготовленного салата:

> Салаты, приготовленные из сырых овощей, рекомендуется заправлять и солить не ранее, чем за 15–20 минут перед подачей на стол.

> Салаты, приготовленные из овощей, подверженных тепловой обработке, заправляют и украшают не ранее, чем за 45 минут перед подачей на стол. Исключением являются салаты, приготовленные из корнеплодов (картофеля, сахарной или красной свеклы, сельдерея). Перестоявшие салаты утрачивают хороший вид и вкус имогут быть опасными для здоровья.

> Компоненты салатов до момента их смешивания следует хранить по возможности в холодильнике в отдельной посуде.

> Готовые салаты не следует подвергать непосредственному воздействию солнечных лучей и изменений температуры. Наиболее подходящая температура для салатов, включительно и для майонезов, от 4 °С до 8 °С.

> Не следует часто размешивать салаты, потому что это увеличивает их соприкосновение с воздухом, в результате чего

ухудшается их вид и вкус.

> Нужно перемешать все с частью соуса или заправки в миске, а потом обязательно переложить в салатник, позаботившись, чтобы края его оставались чистыми.

> Готовый салат нужно залить сверху остатком соуса.

> Можно класть составные части салата слоями, не перемешивая, и заливать соусом только сверху.

> Для украшения салатов нужно использовать те продукты, из которых они состоят, подбирая по контрасту.

> Украшать салат надо умеренно, чтобы было видно, из чего он состоит. Для украшения молодые листья укропа, петрушки, сельдерея кладут целыми, не измельчая. Огурец нарезают вдоль тонкими ломтиками, сворачивая их в виде воронки. Для этого отбирают красивые и ровно нарезанные ломтики огурцов, моркови, помидоров, дольки яйца, листики зеленого салата и др. Их располагают симметрично или в виде узоров различной окраски. Подбор продуктов для салата, а также его украшение можно разнообразить в зависимости от вкуса каждой хозяйки.

> Если на столе несколько салатов, не следует украшать их одинаково.

> Подавать салаты принято в больших салатницах, на блюдах, с которых каждый берет себе на тарелку салатной ложкой или специальным комплектом из двух ложек, или порциями в маленьких салатницах, вазочках, а также на ломтике булки.

РЕЦЕПТЫ КОРЕЙСКИХ САЛАТОВ

Корейские салаты я приготавливаю из сырых, вареных, квашеных, маринованных, быстрозамороженных овощей, грибов, сырых и консервированных фруктов, цитрусовых. Иногда овощи можно смешивать с небольшим количеством отварного мяса домашней птицы или говядины. Заправляю салат соевым соусом, майонезом, растительным маслом, специальной салатной заправкой, смесью пряностей.

Не стоит рассматривать рецепты предложенных салатов как догму. Экспериментируйте с выбором продуктов. Но, экспериментируя, не упрощайте приготовление салатов, укрупняя нарезку ингредиентов. Чем тоньше нарезаны продукты в салате, тем он вкуснее. Кстати, приготовление корейских салатов значительно облегчает овощерезка.

САЛАТЫ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Баклажаны используются в лечебном питании при заболеваниях печени, нарушениях минерального обмена, анемиях, алиментарных запорах. Баклажаны обладают мочегонным действием. По некоторым сведениям стало известно, что при регулярном употреблении баклажанов в пищу снижается уровень холестерина в крови.

Баклажаны в соевом соусе с имбирем и крахмалом

Состав: баклажаны — 1 кг, соевый соус — 80 г, крахмал — 20 г, лук — 75 г (одна головка), чеснок — 30 г (1 головка), молотый имбирь — 1 г, растительное масло — 40 г, соль — по вкусу.

Способ приготовления: Баклажаны очистить от кожуры, нарезать ромбиками толщиной по 1,5 см. Перекалить масло, обжарить в нем ромбики и вынуть. Перемешать в миске соевый соус, нашинкованный лук, имбирь и крахмал, жидко разведенный холодной водой. Раскалить глубокую сковороду, опустить в нее баклажаны и влить приготовленный соус. Тщательно перемешать и через 1–2 минуты блюдо готово. Можно добавить мелко нарезанный чеснок.

Баклажаны в уксусе

Состав: баклажаны — 1 кг, растительное масло — 40 г, уксус — 20 г, глютамат натрия — на кончике ножа, соль — по вкусу.

Способ приготовления: Баклажаны вымыть и разрезать вдоль пополам. Фигурным ножом сделать крестообразные надрезы со стороны кожуры на глубину 0,8 см, а затем разрезать плод поперек на дольки. Подсушить баклажаны в сковороде без масла на среднем огне. Когда кожура подсохнет, добавить масло, соль, глютамат натрия и жарить, переворачивая. Потом влить уксус, баклажаны перевернуть и через 1–2 минуты выложить в миску. Блюдо готово.

Баклажаны жареные кружочками

Состав: баклажаны — 1 кг, яйца — 120 г (2 яйца средних

размеров), пшеничная мука — 75 г, черный молотый перец — 5 г, соль — по вкусу, растительное масло — 120 г.

Способ приготовления: баклажаны вымыть, обсушить полотенцем и нарезать кружочками толщиной по 3–4 мм. Посолить, поперчить и обвалять в муке. Яйца взбить и обмакнуть в них кружочки баклажанов с обеих сторон. Масло перекалить, обжарить в нем баклажаны до золотистого цвета. Подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясным блюдам в горячем виде.

Баклажаны с чесноком

Состав: баклажаны — 1 кг, мелко порезанный чеснок — 90 г (3 головки), ароматизированное масло — 30 г, соль — 20 г, кориандровый порошок — 30 г.

Способ приготовления: с баклажанов удалить плодоножку и нарезать их дольками по 0,3 см, положить в миску и 25 минут проварить в пароварке, затем вынуть и остудить, удалив жидкость. Затем баклажаны разделить на полоски и переложить в тарелку, добавить измельченный чеснок, ароматизированное масло, соль, кориандр, все смешать и можно подавать на стол.

Баклажаны с чесноком в кунжутном масле

Состав: баклажаны — 1 кг, кунжутное масло — 60 г, соевый соус — 60 г, глютамат натрия —10 г, чеснок — 60 г (2 головки), соль — по вкусу.

Способ приготовления: баклажаны промыть, разрезать вдоль пополам и сварить, затем охладить и нарезать соломкой, заправить кунжутным маслом, соевым соусом, добавить глютамат и соль. Перемешав, все переложить на тарелку и посыпать только что измельченным чесноком.

Баклажаны с чесноком в оливковом масле

Состав: баклажаны — 1 кг, чеснок — 90 г (3 головки), столовый уксус — 30 г, оливковое масло — 120 г, соевый соус — 180 г, соль — по вкусу.

Способ приготовления: баклажаны очистить, промыть, нарезать соломкой, сварить до готовности на пару. После этого охладить, добавить соевый соус, оливковое масло, уксус, соль. Все

перемешать, выложить горкой в салатник или на тарелку, а сверху посыпать измельченным чесноком. Отдельно подать соевый соус (150 г).

Баклажаны с чесноком в соевом соусе

Состав: баклажаны — 1 кг, чеснок — 60 г (2 головки), соевый соус — 40 г, черный молотый перец — 5 г, глютамат натрия — 5 г, мясной бульон — 60–80 г, растительное масло — 150 г, соль — по вкусу.

Способ приготовления: баклажаны промыть, разрезать вдоль и варить до полуготовности, затем откинуть на дуршлаг, охладить и нарезать вдоль соломкой. Выложить на сковороду с разогретым маслом и обжарить, добавить любой мясной бульон или воду, соевый соус, перец, соль, глютамат, полголовки мелко нарубленного чеснока и тушить до полной готовности, периодически помешивая (жидкость должна полностью выпариться). Подают к столу в горячем виде, посыпав мелко нарубленным чесноком.

Баклажаны тушеные

Состав: баклажаны — 1 кг, чеснок — 30 г (1 головка), крахмал — 30 г, соевый соус — 50 г, репчатый лук — 75 г (1 головка), молотый имбирь — на кончике ножа, растительное масло — 40 г, соль — по вкусу.

Способ приготовления: баклажаны очистить от кожуры, нарезать соломкой не более 2,5 см, опустить в холодную воду и держать в ней до тех пор, пока они не перестанут окрашивать воду. Перекалить в глубокой сковороде растительное масло и опустить в него мелко нарезанный лук и имбирь, влить соевый соус. Вынуть баклажаны из воды, отжать и, как только подливка закипит, опустить их в сковороду и обжарить, переворачивая. Закрыть сковороду крышкой и тушить баклажаны 3–5 минут, затем полить разведенным крахмалом и посолить. Через 3–4 минуты блюдо готово. Прежде чем снять с огня, добавить измельченный чеснок. Подавать как самостоятельное блюдо в горячем виде.

Баклажаны, жаренные с луком

Состав: баклажаны — 1 кг, репчатый лук — 150 г (2 головки), чеснок — 20 г (3–4 зубчика), красный молотый перец — 1 г, растительное масло — 210 г, томатный соус — 30 г, соль — 3 г. Способ приготовления: баклажаны промыть, насухо высушить полотенцем и нарезать соломкой не более 2,5 см. Перекалить в глубокой сковороде масло, обжарить в нем баклажаны и вынуть. В оставшееся масло долить 3 ст. ложки воды или любого мясного бульона, положить измельченный чеснок, нашинкованный лук, томатный соус, соль и довести до кипения. В закипевший соус опустить подготовленные баклажаны и тушить до полного выпаривания жидкости. Затем посыпать тертым чесноком и перемешать.

Баклажаны, фаршированные с имбирем

Состав: баклажаны —1 кг, свиное мясо — 400 г, свиное сало — 70 г, мука — 70 г, крахмал — 70 г, яйца — 420 г (7 яиц средних размеров), соевый соус — 35 г, водка (лучше рисовая) — 70 г, растительное (лучше кунжутное) масло — 35 г, свежий имбирь — 70 г, репчатый лук — 75 г (1 головка), зеленый лук — 15 г. Способ приготовления: нарезать мякоть свинины без жира на очень мелкие кусочки. В измельченную массу добавить белки яиц, соевый соус, рисовую водку, кунжутное масло, рубленый имбирь, репчатый лук и тщательно перемешать. Баклажаны вымыть, очистить, удалить семена и нарезать поперек на кружки толщиной по 5 мм. Нарезанные баклажаны разложить по два кружка: на один положить приготовленный мясной фарш, а другим его накрыть. Начиненные баклажаны обвалять в муке, смочить во взбитом яйце, смешанном с крахмалом, предварительно разведенном холодной водой (1:1), и обжарить с обеих сторон в сильно разогретой сковороде с небольшим количеством жира; затем переложить их в другую сковороду и накрыть крышкой. Держать на слабом огне, пока не испарится жидкость.

САЛАТЫ ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачки содержат всего 0,6 % белка, 5,7 % углеводов, очень мало клетчатки и органических кислот, витаминов. Они богаты минеральными веществами.

Салаты из кабачков легко усваиваются, и поэтому они очень приветствуются в диетическом и лечебном питании при сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях желудка, печени, почек.

Кабачки способствуют выведению из организма солей натрия, предупреждают ожирение и накопление в организме излишков холестерина. Больные сахарным диабетом включают салаты из кабачков в свой рацион.

Кабачки в кляре

Состав: кабачки — 1 кг, мука — 100 г, яйца — 300 г (5 яиц средних размеров), чеснок — 30 г (1 головка), соевый соус — 50 г, топленое свиное сало — 50 г.

Способ приготовления: приготовить кляр из муки, яиц и воды. Кабачок нарезать соломкой и погрузить в кляр. Растопить в сковороде свиной жир, выложить в него одним ровным слоем кабачки и залить оставшимся кляром. Когда обе стороны этого «блина» поджарятся до желтого цвета, блюдо готово. Потолочь чеснок с соевым соусом и подать вместе с кабачками.

Кабачки в молоке

Состав: кабачки — 1 кг, яйца — 240 г (4 яйца средних размеров), растительное масло — 40 г, молоко — 300 г, соевый соус — 30 г, черный молотый перец и соль — по вкусу.

Способ приготовления: кабачки вымыть, очистить от верхней кожицы, нарезать кубиками размером 1–2 см и отварить в подсоленной воде. Затем слить воду. Взбить яйца, добавить соевый соус, соль и поджарить на масле, помешивая. Полученную яичную массу соединить с кабачками, залить горячим молоком и варить на слабом огне 5–6 минут, посыпать молотым черным перцем и блюдо готово.

Кабачки с чесноком и зеленым луком

Состав: кабачки — 1 кг, зеленый лук — 40 г, молодой чеснок — 40 г (крупная головка), растительное масло — 30 г, подсоленный кунжут — 5 г, красный перец (как украшение) — 30 г, соль — 40 г.

Способ приготовления: небольшие кабачки разрезать вдоль на две половинки, а затем нарезать поперек в форме полумесяца; крупные кабачки нашинковать, затем присыпать солью. Через 10 минут, когда кабачки подвянут, аккуратно отжать (если кабачки отжимать слишком сильно, вкус салата ухудшится). В кастрюлю влить растительное масло, положить кабачки и быстро потушить на сильном огне, не поднимая крышки. Когда они будут готовы, добавить измельченные лук, кунжут, чеснок, перемешать и сверху посыпать тонко нарезанным красным перцем или молотым.

Кабачки с репчатым луком

Состав: кабачки — 1 кг, мука — 50 г, растительное масло — 80 г, рарсатый лук — 150 г (2 головки), помидоры — 2 шт., зелень петрушки, укропа, черный молотый перец и соль — по вкусу. Способ приготовления: кабачки очистить, нарезать кружочками толщиной не более 1 см, посолить, поперчить и запанировать в муке. Обжаривать с обеих сторон на растительном масле до золотистого цвета. Отдельно спассеровать мелко нарезанный лук Кабачки подавать к столу в горячем виде, сверху посыпать жареным луком и зеленью, украсить дольками помидора.

Кабачки с томатами

Состав: кабачки — 1 кг, томаты — 200 г, чеснок — 40 г (крупная головка), сахар — 50 г, глютамат натрия — 50 г, черный молотый перец — 10 г, соль — по вкусу.

Способ приготовления: кабачок очистить, разрезать вдоль на четыре части или даже на восемь, потом нарезать их дольками по 3 мм толщиной. На разогретую сковородку с небольшим количеством масла выложить нарезанные кабачки и обжарить их на сильном огне в течение 2–3 минут. На другой сковородке с небольшим количеством масла тушить помидоры с солью и сахаром до получения однородной массы. Затем добавить глютамат, перемешать. Помидоры выложить на кабачки и посыпать мелко нарезанным чесноком.

САЛАТЫ ИЗ КАПУСТЫ

Целебные свойства капусты известны из глубины веков. Как ни в одном другом продукте в ней сосредоточены вещества, которые необходимы для людей, склонных к полноте. Это прежде всего тартроновая кислота, которая задерживает в организме превращение сахара и других углеводов в жир и таким образом предотвращает нарастание избыточного веса. Но известно, что эта кислота неустойчива к нагреванию и при различного вида тепловой обработке капусты разрушается. Однако, она сохраняется в квашеной капусте. Нет ни одного из витаминов, который не был бы обнаружен в этом овоще. Особенно богата капуста витамином С.

Капуста является источником различных углеводов, минеральных солей, азотистых веществ. По содержанию азотистых веществ, среди которых преобладают белки, капуста превосходит свеклу, морковь, репу и другие овощи. Углеводы капусты содержат легкоусвояемые сахара: глюкозу, фруктозу и сахарозу. Белки капусты содержат 16 аминокислот.

В капусте имеются необходимые нашему организму минеральные вещества: калий, кальций, натрий, магний, железо, сера, фосфор, йод, медь, марганец, цинк, кобальт, никель, хром, бром, благодаря которым из организма человека выводятся излишки жидкости и натрия.

Жиров в капусте практически нет. Однако в ней содержатся липиды — жироподобные вещества, которые вместе с органическими кислотами придают капусте специфический вкус и запах, делая ее сильным возбудителем деятельности пищеварительных желез. Именно поэтому врачи часто рекомендуют капусту людям, у которых пониженная кислотность желудочного сока.

Капустные овощи широко применяются в Корее для приготовления различных салатов. Перед использованием белокочанную капусту обрабатывают так: удаляют верхние загрязненные и поврежденные листья, надрезая их у основания, затем моют в холодной воде. Кочерыжки вырезают, предварительно разрезав кочан на 4 части.

Цветную капусту обрабатывают так: отрезают зеленые листья, удаляют потемневшие и загнившие части, загрязненные участки соскабливают ножом или теркой. Кочерыжку отрезают, отступив 1 см от начала разветвления кочана. В цветной капусте иногда бывают гусеницы и другие вредители, поэтому ее кладут на 15–20 минут в слегка подкисленную или подсоленную воду (20 г

соли на 1 л воды). При этом гусеницы всплывают и их нетрудно удалить.

Гребешки из капусты

Состав: капустные кочерыжки — 7 шт., соевый соус — 30 г, глютамат натрия — на кончике ножа, сахарный песок — 50 г, ароматное растительное масло (кунжутное, оливковое или подсолнечное) — 50 г, картофельный крахмал — 20 г или кукурузный — 30 г, соль — по вкусу.

Способ приготовления: капустные кочерыжки промыть, насухо протереть и нарезать дольками длиной 3 см, в каждой из которых сделать 3–4 насечки, чтобы они по форме напоминали петушиные гребешки. Нарезанные таким образом кочерыжки положить в кастрюлю с нагретым почти до кипения маслом и жарить, пока дольки не приобретут слегка желтоватый цвет. Затем слить почти все масло, оставив его чуть-чуть на дне кастрюли, добавить соевый соус, соль, сахар, глютамат. Вслед за этим положить в кастрюлю крахмал. Как только крахмал загустеет, полить дольки сверху растительным маслом. Дольки кочерыжек должны получиться светло-красного цвета.

Капуста белокочанная с морской капустой

Состав: белокочанная капуста — 1 кг, морская капуста — 200 г, глютамат натрия — 5 г, черный молотый перец — 5 г, соль — 10 г.

Способ приготовления: небольшой кочан капусты мелко нашинковать, удалив кочерыжку, полосками, в виде морской капусты, и выложить в салатник, посолить, добавить глютамат и перец, затем смешать с морской капустой, предварительно слив жидкость из только что открытой консервной банки, и все перемешать.

Капуста белокочанная свежая

Состав: белокочанная капуста — 1 кг, зеленый лук — 60 г, чеснок — 40 г (крупная головка), соевый соус — 40 г, столовый уксус — 150 г, растителъное масло — 20 г, красный молотый перец — 5 г, сахарный песок — 20 г, подсоленный кунжут — 10 г, соль — 10 г.

Способ приготовления: капусту тонко нашинковать, полить уксусом, перемешать и оставить на 5 минут. Затем слегка отжать руками, заправить измельченными луком и чесноком, солью, соевым соусом, перцем, кунжутом, все перемешать. Немного погодя влить масло и снова перемешать. В конце добавить уксус по вкусу.

Капуста в молоке

Состав: белокочанная капуста (цветная) — 1 кг, молоко — 250 г, сливочное масло — 60 г, глютамат натрия — 1 щепотка, сахарный песок — 20 г, крахмал — 20 г, соль — 5 г. Способ приготовления: капусту очистить, промыть, нарезать квадратиками со сторонами 4 см, посолить и перемешать. Затем отжать влагу и слегка обжарить в сливочном масле. Отдельно нагреть в кастрюле молоко, сливочное масло (2 ст. ложки) и сахар. В кипящее молоко опустить обжаренные капустные квадратики, посолить, добавить глютамат натрия. Как только капуста закипит, влить разведенный в небольшом количестве холодного молока крахмал и при непрерывном помешивании довести снова до кипения. Подавать как самостоятельное блюдо в горячем виде.

Капуста, жаренная ломтями в сливочном масле

Состав: белокочанная капуста (цветная) — 1 кг, сливочное масло — 40 г, вода — 80 мл, соль — по вкусу.

Способ приготовления: кочан капусты очистить от поврежденных листьев, разрезать пополам, удалить кочерыжку и грубую часть черешков. Затем нарезать длинной соломкой и слегка обжарить в сливочном масле на слабом огне. Добавить горячую воду и посолить. После полного выпаривания жидкости положить сливочное масло, и спустя 2–3 минуты блюдо готово. Подавать в горячем виде.

Капуста кисло-сладкая с перцем

Состав: белокочанная капуста — кочан средней величины, морковь — 300 г, красный перец — по вкусу, душистый перец — 10 горошин, кунжутное масло (или пережаренное и размолотое кунжутное семя) —10 г, глютамат натрия — 5 *г, растительное*

масло — 20 г, уксус — 10 г, сахар — 20 г, соль — по вкусу.

Способ приготовления: капусту (без кочерыжки) нарезать квадратами, а морковь — тонкой соломкой. Залить кипятком на 5 минут, затем промыть холодной водой. Удалить плодоножку и семена у красного перца, нарезать его небольшими кусочками и обжарить в растительном масле, проследив, чтобы перец не почернел. Соль, сахар, уксус развести в 50 мл воды в такой пропорции, чтобы ни один компонент не преобладал над другим. Капусту и морковь положить в кастрюлю, добавить душистый перец (его можно заменить смесью молотого душистого и черного перца), влить масло с обжаренным красным перцем и раствор сахара, уксуса и соли. Хорошо перемешать и оставить на 2 часа. Затем вновь перемешать и переложить в салатницу, полить кунжутным маслом или посыпать пережаренным и молотым кунжутным семем.

Капуста поджаренная

Состав: белокочанная капуста — 1 кг, зеленый лук — 80 г, чеснок — 30 г (1 головка), соевый соус — 90 г, растительное масло — SO г, красный молотый перщ — 5 г, подсоленный кунжут — 5 г.

Способ приготовления: капусту нарезать на полоски по 5–6 см, лук—косыми частями, чеснок измельчить. Лук слегка спассеровать на масле, затем добавить капусту и продолжать жарить. Салат будет вкуснее и аппетитнее на вид, если капусту жарить на быстром (сильном) огне. Когда капуста будет наполовину готова, добавить соевый соус и тушить. Когда капуста будет почти готова, положить оставшийся лук, чеснок, молотый красный перец, все перемешать и посыпать кунжутом.

Капуста с вермишелью

Состав: белокочанная капуста — 1 кг, яичная вермишель или тонкие высококачественные макароны — 200 г, соевый соус — 20 г, кунжутное масло — 10 г, глютамат натрия —10 г, душистый перец — 2 г, укроп — по вкусу.

Способ приготовления: капусту очистить и нарезать на квадратики 3х3 см. Вермишель отварить в большом количестве подсоленной воды, промыть и откинуть на дуршлаг. Капусту обжарить во фритюре в течение 2–3 минут и тоже откинуть на дуршлаг. В сковороду, где она жарилась, оставив на ней небольшое количество масла, влить соевый соус, 100 г бульона

(можно и просто воды), кунжутное масло, глютамат, снова положить капусту и вермишель, прогреть на сильном огне 1–2 минуты, постоянно помешивая, и затем снять с огня. Сверху посыпать мелко нарезанным укропом.

Капуста с горчицей

Состав: белокочанная капуста (цветная) — 1 кг, сахар — 25 г, сухая горчица — 15, уксус — 35 г.

Способ приготовления: кочан капусты очистить и промыть, разобрать на листья, сложить в дуршлаг и варить на пару. Не допускать, чтобы листья расползлись. Когда они станут мягкими, уложить слоями в кастрюлю, каждый лист посыпать сверху горчицей, сахаром, а последний сбрызнуть уксусом. Кастрюлю плотно закрыть крышкой, а для лучшей теплоизоляции — обернуть одеялом. Блюдо будет готово через 5–6 дней.

Капуста с горчицей в ароматизированном масле

Состав: белокочанная капуста (цветная) — 1 кг (ближе к кочерыжке), горчица — 300 г, сахар — 20 г, уксус — 20 г, ароматизированное масло — 20 г, соль — 20 г.

Способ приготовления: С капусты удалить старые волокна боковинок, промыть, разрезать поперек на кусочки по 2 см толщиной. Горчицу положить в миску, добавить горячую воду, помешивая, уксус, соль, сахар, ароматизирующее масло, подготовив таким образом горчичную массу. Капусту сложить горкой в дуршлаг и опустить в кастрюлю с кипящей водой, недолго проварить. Сполоснуть чистой водой, полить горчичной массой. Все положить в небольшую тарелку, плотно закрыв, поставить в теплое место (50 ˚С) и мариновать 12 часов, затем переставить на сутки в прохладное место. После этого блюдо готово.

Капуста с каштанами

Состав; белокочанная капуста (цветная) — 1 кочан среднего размера, каштаны — 6— 7 шт., соевый соус — 60 г, свиное нутряное топленое сало — 60 г, молотый имбирь — 1 г, репчатый лук — 75 г (1 головка), сахарный песок — 30 г, крахмал — 30 г.

Способ приготовления: кочан капусты очистить, промыть,

разрезать его на 4 части, вырезать кочерыжку и грубую часть черешков и нашинковать. Каштаны очистить от кожуры, залить кипятком и подержать так несколько минут, чтобы легче было затем удалить кожицу. Очищенные ядра каштанов нарезать ломтиками и обжарить в масле. Растопить в глубокой сковороде свиной жир, опустить в него лук, имбирь и нарезанную капусту, закрыть крышкой и тушить до полуготовности. Затем положить каштаны, влить соевый соус, разведенный в небольшом количестве воды крахмал, добавить сахар и тушить до готовности.

Капуста с креветками

Состав: белокочанная капуста — 1 кг, мясо креветок — 400 г, свиной нутряной топленый жир — 50 г, соль — по вкусу.

Способ приготовления: кочан капусты очистить и промыть, разделить пополам и нарезать соломкой длиной 6 см и шириной 1 см. Подготовить креветки (свежие, мороженые или сушеные). Свежие креветки очистить. Для этого промыть, обрезать выступающие части (усы, хвосты), хитиновый покров и дать обсохнуть на полотенце. Чтобы легче было отделить хитиновый покров от мяса, опустить креветки в сетке в перекаленный фритюр на 2 минуты. Сушеные креветки предварительно размочить в теплой кипяченой воде. Растопить свиной жир и опустить в него сначала креветки, а затем капустную соломку и обжарить на сильном огне. Когда капуста потемнеет и станет мягкой, посолить. Можно добавить чайную ложку крепкого десертного вина. Блюдо подавать в горячем виде.

Капуста цветная в молочном соусе

Состав: цветная капуста — 1 кг, соевое молоко — 250 г, растительное (лучше кунжутное) масло — 50 г, соль — по вкусу.

Способ приготовления: цветную капусту промыть, разобрать на кочешки, нарезать ломтиками и отварить до полуготовности. В сковороду влить куриный бульон (250 мл), положить капусту, соль, довести до кипения и добавить молоко. Непрерывно вращая сковороду слева направо, влить струйкой крахмал, разведенный холодной водой (1:2), и кунжутное масло.

Капуста цветная в томатном соусе

Состав: цветная капуста — 1 кг, куриный жир — 100 г, крахмал — 40 г, глютамат натрия — 10 г, сахар — 20 г, томат-паста — 50 *г, соль — по вкусу.*

Способ приготовления: головку капусты очистить, разрезать на части, промыть и отварить до полуготовности. Развести в холодной воде крахмал, добавить томат-пасту, соль, сахар и глютамат.

На горячую сковородку с небольшим количеством жира или растительного масла выложить ломтики цветной капусты и обжарить. Непрерывно помешивая их, тонкой струей влить крахмал с томатом, дать загустеть и снять с огня. Подают в горячем виде.

Капуста цветная с кунжутным маслом

Состав: цветная капуста — 1 кг, растительное масло — 100 г, глютамат натрия — 40 г, соевый соус — 200 *г, душистый перец — 10 г, кунжутное масло — 100 г, соль — по вкусу.*

Способ приготовления: головку капусты разделить на части, промыть, опустить в кипящую воду и держать в ней 2–3 минуты, затем откинуть на дуршлаг, положить на блюдо, добавить 250 г куриного бульона, глютамат и перемешать. Разогревать кунжутное масло, но до кипения его не доводить, опустить в него за полминуты душистый перец, после чего масло процедить и полить им капусту. Перед подачей на стол заправить соевым соусом.

Капуста цветная с томатами и фасолью

Состав: помидоры — 1 кг, цветная капуста — 2 кг, бобы фасоли — 1 кг, соевый соус — 200 г, глютамат натрия — 50 г, душистый перец — 10 г, крахмал — 200 г, соль — по вкусу.

Способ приготовления: помидоры промыть, вырезать плодоножку и ошпарить кипятком, а затем, сняв кожицу, нарезать дольками. Головку цветной капусты разделить на части и варить до полуготовности. Зеленые бобы фасоли (можно свежезамороженные) ошпарить кипятком. Затем в разогретый фритюр (лучше из куриного жира) положить душистый перец и вынуть через полминуты, после чего жир процедить. Подготовленные овощи положить на сковороду с сильно разогретым маслом, добавить полстакана куриного бульона (можно и обычной воды), соевый соус, соль, глютамат.

Прокипятить и снять образующуюся пену. Затем, непрерывно помешивая овощи, влить тонкой струйкой предварительно разведенный в холодной воде крахмал и полить куриным жиром, пережаренным с душистым перцем. Подают в горячем виде.

Капуста цветная, жаренная с грибами

Состав: цветная капуста — 1 кг, сушеные грибы — 50 г, растительное (лучше кунжутное) масло — 150 г, душистый перец — 5 *щепоток, соль — по вкусу.*

Способ приготовления: грибы нарезать ломтиками. Цветную капусту подготовить, как и в предыдущем рецепте. Капусту и грибы ошпарить кипятком, откинуть на сито и сразу переложить в сильно разогретую сковороду с небольшим количеством кунжутного масла, добавить соль, отвар от бобов (100 мл) и жарить, периодически встряхивая сковороду. Влить кунжутное масло, пережаренное с душистым перцем и процеженное, и, продолжая встряхивать сковороду, довести блюдо до готовности.

САЛАТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Особенностью корейской кухни является сочетание мяса и рыбы с овощами и фруктами. Корейские кулинары никогда не сочетают картошку с мясом, ибо такое сочетание затрудняет усвоение пищи и способствует ожирению.

Картофель для салата нужно варить неочищенным и чистить после того, как он остынет. Чтобы картофель при варке в кожуре не развварился, его нужно посолить (0,5 ч. ложки соли на 1 кг картофеля). Картофель получится вкусным, если в воду, в которой он варится, добавить немного чеснока. Картофель нужно варить на умеренном огне, чтобы крахмал разбухал равномерно. При сильном огне картофель снаружи лопается, а внутри остается сырым.

Картофель с перцем и имбирем

Слетав: картофель — 1 кг, молотый имбирь — 5 г, красный молотый перец — 5 г, сахарный песок — 20, глютамат натрия — на кончике ножа, свиное сало или растительное масло — 40 г, вода — 50 мл, соль — по вкусу.

Способ приготовления: картофель очистить, промыть и нарезать брусочками длиной 3 см. Растительное масло перекалить, обжарить в нем картофель до золотистого цвета. В другой сковороде нагреть масло, влить кипящую воду, посолить, положить сахар и обжаренный картофель и сразу же прожарить на сильном огне 2–3 минуты. Добавить глютамат натрия, имбирь, перец, все перемешать и сбрызнуть душистым растительным маслом. Блюдо готово.

Картофель с салатом

Состав: картофель — 1 кг, свежий зеленый салат. — 300 г, крахмал — 25 г, молотый имбирь — 1 г, чеснок — 30 г (1 головка), соевый соус — 10 г (соевый соус можно не класть, а положить немного больше, чем обычно, соли), растительное масло — 40 г, соль — по вкусу.

Способ приготовления: картофель очистить, промыть и нарезать маленькими кубиками. Листья салата мелко нашинковать. Масло перекалить, обжарить в нем кубики картофеля в течение 2–3 минут на сильном огне и вынуть их. В

другой сковороде нагреть масло, положить имбирь и чеснок. Когда почувствуется аромат, опустить одновременно кубики картофеля и нашинкованный салат и жарить, тщательно перемешивая. Добавить соль или соевый соус, разведенный в небольшом количестве холодной воды крахмал, и через 1–2 минуты блюдо готово. Этим же способом можно приготовить морковь или огурцы.

Картофель с чесноком

Состав: картофель —1 кг, чеснок — 40 г (крупная головка), глютамат натрия — 5 г, уксус — 25 *г, соль — по вкусу.* Способ приготовления: клубни очистить, промыть и нарезать соломкой. Затем опустить на 20–30 секунд в кипящую подсоленную воду, откинуть на дуршлаг и опустить его в блюдо с холодной водой, а когда картофель остынет, вынуть и дать воде стечь. Для заправки смешать мелко нарезанный чеснок, уксус, соль и глютамат. Затем картофель выложить в фарфоровую посуду, положить заправку, перемешать и через 9—10 минут можно подавать к столу.

КИМЧХИ

Самым популярным овощным блюдом в Корее можно назвать кимчхи. Кимчхи — это солено-маринованные капуста, редька или другие овощи, которые готовят со специями. Они отличаются друг от друга набором компонентов и способами засолки, к тому же в разные времена года кимчхи готовят разными способами. Кимчхи всегда употребляют с рисом. Употребление риса характерно для корейской кухни. Корейские кулинары стремятся исключить или резко ограничить сочетание продуктов, которые могут отрицательно сказаться на здоровье человека. Поэтому обилие острых блюд в корейской кухне смягчает пресный рис, обязательный в трапезе. Он защищает органы пищеварения от агрессивного воздействия острых приправ и выступает в роли адсорбента.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

> Рис лучше всего хранить в стеклянных банках со стручком жгучего перца — тогда он никогда не будет затхлым.

> Рис хорошо не просто отваривать в воде, а всегда добавлять при варке растительное масло. Примерно на 1–1,5 стакана сухого риса — 1 стложку масла и 1 дес. ложку соли (без верха).

> Самый вкусный рис — отваренный не в воде, а на пару в холщовом мешочке, помещенном над котлом с кипящей водой.

Данные рецепты — упрощенные. В них не включены некоторые специфические корейские добавки, которые сложно достать в России. Поскольку имбирь и кунжут также нелегко достать, то можно обойтись и без них. Но корейский молотый красный перец (кочукару) — необходим. Российский красный перец не подходит для большинства блюд.

Кимчихи белый

Этот кимчхи не острый, так как готовится без молотого красного перца.

Состав: салат — 5 шт., редька — 2 шт., 1 корейская груша (отличается от наших по размеру, форме и вкусу) или 2 наши груши (крупные и твердые), петрушка — 100 г (вместо петрушки следовало бы взять 200 г корейской травы минари (омежник),

которая имеет более мягкий вкус, нежели петрушка), зеленый лук — 300 г, каштан — 10 шт., устрицы (очищенные) — 1 стакан, кедровые орешки — 10 г, юююба — 10 шт. (юююба или корейский финик — плод одноименного дерева), приправа — по вкусу, чеснок — 150 г (5 головок), имбирь — 5 *долек, сок засоленной рыбы jogi (джоги) — 750 мл, тонко нарезанный сушеный острый перец, соль — по вкусу.*

Способ приготовления: салат разрезать на 2–4 части (вдоль) и держать в соленой воде часов 8—10, затем хорошо промыть. Редьку нашинковать, петрушку и лук порезать на части по 4 см. Грушу и каштаны почистить (с груши снять кожуру!) и тонко порезать; из юююбы удалить косточки и тоже тонко порезать. Устрицы несколько раз промыть в соленой воде. Чеснок и имбирь очень тонко порезать. Все, кроме салата, смешать в одном сосуде, добавив немного сока рыбы джоги. Полученную массу положить между листьями каждой части салата; внешним листом тщательно обернуть каждую часть (возможно, для этого внешние листы придется отделить). Уложить части салата в большой сосуд, сверху покрыть листьями от салата и плотно прижать. Оставшийся сок рыбы джоги разбавить водой (чтобы раствор был не слишком соленым). Все это держать день при комнатной температуре, после чего залить раствором. Держать (при комнатной температуре) минимум 4 дня.

Кимчихи из китайской капусты с мясом

Состав: капуста — 1 кг, красный молотый перец — 10 г, мясо — 200 г, морковь — 120 г, чеснок — 30 г (1 головка), соль — но *вкусу.* Способ приготовления: кочан китайской (пекинской) капусты положить в подсоленную воду на 5–6 дней под пресс (температура воды должна быть ниже комнатной). Капуста готова, если на вкус кажется слегка недосоленной. Кочан разрезать на четыре части. Натереть морковь (стружкой), заправить ее красным молотым перцем, толченым чесноком, тонко нарезанным немного недоваренным мясом, и все это равномерно разложить между капустными листьями, залить подсоленной водой, поставить в холодное место (от 0 до -3 °С).

Кимчихи из красной капусты

Состав: краснокочанная капуста — 1 кг, растительное масло — 45 г, сахарный песок — 35 г, лавровый лист — 1 шт., морковь —

200 г, чеснок — 30 г (1 головка), петрушка — 160 г, столовый уксус — 70 г, соль — по вкусу.

Способ приготовления: капусту крупно порезать, добавить морковь, нарезанную кружочками, измельченный чеснок и петрушку. Приготовить рассол: 50 мл воды, 35 г сахарного песка и 45 г растительного масла, один лавровый лист, соль. Прокипятить и влить в него уксус. Полученным рассолом залить капусту, накрыв посуду марлей. Оставить в помещении на 3 дня, затем поставить в холодильник.

Кимчихи из молодой капусты

Готовится весной, когда заканчивается кимчхи зимнего засола.

Состав: молодая капуста — 1 *кг, зеленый лук* — 15 *г, чеснок — 30 г (1 головка), красный молотый перец — 10 г, пшеничная мука* — 5 *г, соль — 25 г.*

Способ приготовления: отделить капустные листья и немного подержать их в подсоленной воде, чтобы капуста была немного недосоленной на вкус. Затем промыть в чистой воде, слегка отжать руками, стряхнуть воду, нарезать на полоски по 4–5 см, добавить измельченные лук и чеснок, красный молотый перец; можно добавить молодые огурцы. Все перемешать и выложить в посуду для засолки. Часа через 2–3 развести в воде пшеничную муку, вскипятить, остудить, добавить по вкусу соль, залить капусту и накрыть крышкой.

Кимчихи из красной из молодой капусты и редьки

Состав: молодая капуста — 1 кг, молодая редька — 1 кг, петрушка — 400 г, зеленый лук — 60 г, чеснок — 30 г (1 головка), красный молотый перец — 40 г, пшеничная мука — 20 г, соль — 60 г.

Способ приготовления: кочан капусты очистить от увядших листьев и кочерыжки, порезать на полоски по 5–6 см; а редьку—в виде листьев ивы того же размера, что и капусту. Лук нашинковать, чеснок измельчить. Капусту и редьку присыпать солью. У петрушки взять только стебли, сполоснуть, разрезать на части по 4–5 см и слегка присыпать солью. Смешав капусту, редьку и петрушку, заправить их перцем, чесноком, луком, солью, хорошо перемешать и выложить в посуду для засолки. Приготовить рассол для кимчхи: развести в воде пшеничную

муку, вскипятить, остудить, добавить по вкусу соль. Полученным рассолом залить овощи. Весной и летом кимчхи из молодой капусты и редьки готов через день-два.

Кимчихи из петрушки

В основном готовится весной и летом. Имеет свежий вкус, очень ароматен, богат витаминами.

Состав: петрушка — 1 кг, чеснок — 20 г (4 зубчика), зеленый лук — 50 г, красный, молотый перец — 10 г, пшеничная мука — 10 г, соль— 100 г.

Способ приготовления: стебли петрушки отделить от листьев, чисто вымыть и порезать на части по б см. Слегка подсолить, оставить на некоторое время, затем ополоснуть и дать воде стечь. Положить петрушку в посуду для засолки, заправить перцем, нашинкованным луком и чесноком, солью, перемешать. Равномерно разложить и накрыть крышкой. Часа через 3 развести в воде муку, вскипятить, остудить и залить в кимчхи. Хорошо добавить капусту и редьку.

Кимчихи из редьки (кактучи)

Состав: редька — 2 шт. (крупные), зеленый лук — 30 г, петрушка — 15 г, чеснок — 60 г (2 головки), раздавленный имбирь — 10 г, красный молотый перец (кочукару) — 250 г, соленые креветки — 150 г, сахар — 15 г, кунжут жареный, очищенные кедровые орешки, соль — по вкусу.

Примечание: Соленые креветки — специфическая добавка (сэу — джот). Мелкие креветки обильно солят и долго выдерживают, при этом они выделяют сок. Продаются, вероятно, только в корейских магазинах. Если не найдете — попробуйте готовить кимчхи без них.

Способ приготовления: Редьку промыть, порезать небольшими кубиками, как следует посолить и держать примерно час (чтобы она слегка пропиталась солью); затем промыть несколько раз. Петрушку и зеленый лук порезать на части по 3 см. Положить редьку в большой сосуд, добавить раздавленный чеснок, имбирь, перец, сахар и креветки и тщательно перемешать. Положить зеленый лук и петрушку и слегка размешать, посолить по вкусу; положить кунжут и кедровые орешки и размешать. Все хорошенько придавить и держать в закрытом сосуде при комнатной температуре минимум 4 дня.

Кимчихи из салата

Состав: салат — 1 кочан, крупная соль — 150 г, красный молотый перец (кочукару) — 150 г, вода — 250 г, редька — 1 шт., зеленый лук — 4 пучка, чеснок — 30 г (1 головка), имбирь — 5 г, сахар — 5 г, жареный кунжут — 20 г, соль — по вкусу.

Способ приготовления: если салатные кочаны большие, разрезать каждый на четыре части (вдоль), если маленькие — на две части. Обмакнув в соленую (15 %-ную) воду, уложить их в большой сосуд одним слоем, посолить крупной солью. Сверху положить, обмакнув в соленую воду, еще один слой, посолить его. И так весь салат. Держать 5–6 часов. Затем чисто вымыть салат и стряхнуть с него воду. К пяти стаканам красного перца добавить стакан теплой воды и тщательно перемешать. Редьку порезать полосками длиной 4–5 см, толщиной 2–3 мм. Зеленый лук порезать на части по 4 см. Чеснок и имбирь почистить и тщательно подавить. Редьку, лук, чеснок и имбирь смешать с перцем, перемешанным с водой, добавить немного соли, сахар и кунжут. Тщательно размешать. Полученную начинку положить между листьями каждой части салата, а внешним листом тщательно обернуть каждую часть, чтобы начинка удерживалась внутри. Уложить все 40 или 20 частей салата — в зависимости от того, как вы его резали, — в большой сосуд, придавить руками, сверху залить оставшимся от начинки соком. Закрыть сосуд крышкой. Держать не менее пяти дней при комнатной температуре. Перед подачей на стол порезать салат небольшими кусочками (3–4 см).

Набаккимчхи

Это кимчхи из редьки, нарезанной квадратиками. Хорошо подавать с другими блюдами для аппетита.

Состав: редька — 1 кг, петрушка — 300 г, груша — 300 г, зеленый лук — 50 г, чеснок — 30 г (1 головка), имбирь — 5 г, красный молотый перец —10 г, соль — 100 г.

Способ приготовления: редьку порезать на плоские квадратики со стороной 1,8 см и толщиной 0,2 см. Груши, очистив от кожуры, также порезать тонкими квадратиками со стороной 1 см. Зеленый лук порезать по 3 см. Имбирь и чеснок измельчить и потолочь. У петрушки отделить корень и листья, а стебли вымыть и слегка подсолить. Когда она подвянет, сполоснуть в холодной воде и порезать на части по 5–6 см. Редьку перемешать с красным молотым перцем, перетереть и после того,

как она покраснеет, смешать с грушей, петрушкой и солью. Выложить в посуду для засолки. Через час влить подсоленную по вкусу воду, заправить кимчхи луком, чесноком и имбирем, дать настояться. Когда образуется пена, посуду с кимчхи нужно поставить в холодное место. Набаккимчхи должна плавать сверху, поэтому необходимо достаточное количество рассола.

САЛАТЫ ИЗ ЛУКА

В поэме Одо из Мена «О свойствах трав» о луке сообщается:

«Асклепиад подтверждает, что луковки очень целебны,
Прежде всего для желудка, и цвет у лица превосходный,
он уверяет, от лука всегда, если лук поедают;
И говорит: да живет и не ведает каждый страдания,
Кто натощак ежедневно головку лука съедает.
…Тот, кто себе поутру натирает луковым соком
Зубы, зубной, говорят, никогда не изведает боли.
Луковок с хлебом поешь — прекратятся во рту изъязвления…
Лука головками, часто втирая их тертыми, сможешь
Лысой вернуть голове красоту, что утрачена ею».

Лук богат легкоусвояемыми углеводами, среди которых обнаружены глюкоза, фруктоза, сахароза и другие, витамины группы В, РР, Е, каротин. В луке содержатся минеральные вещества: железо, натрий, калий, кобальт, фосфор, кальций, медь, цинк, марганец, а также органические кислоты: яблочная, лимонная, эфирные масла, фитонциды.

В отличие от луковицы перо лука более богато витаминами иминеральными веществами.

Пищевые достоинства лука общеизвестны. Лук — эффективное антисклеротическое средство, снижает в крови содержание сахара, обладает желчегонным действием, стимулирует секреторную активность желудка, образование спермы, повышает половую потенцию.

Лук прекрасно помогает при гипертрофии предстательной железы.

Лук значительно улучшает вкусовые качества пищи, обогащая ее витаминами, и минеральными веществами, улучшает аппетит, стимулирует деятельность сердечно-сосудистой системы, оказывает легкое слабительное действие, усиливает выделение пищеварительных соков.

Поскольку в луке, как уже говорилось, содержатся эфирные масла, которые обладают выраженным раздражающим действием на слизистые оболочки, в питании использовать его противопоказано при гастрите, язвенной болезни как желудка, так и 12-перстной кишки, а также при других заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек, печени.

Фитонциды лука уничтожают все известные бактерии — возбудителей инфекционных болезней человека.

Лук широко применяют при лечении гнойных ран, ожогов кожи, маститов, остеомиелита, стоматитов, трофических язв, заболеваний верхних дыхательных путей и легких.

Полезен лук при гриппе, поскольку предупреждает бактериальные осложнения. Ко всем перечисленным лечебным свойствам лука следует добавить, что лук повышает иммунитет организма, помогает при ангине и насморке, задерживает развитие таких недугов, как атеросклероз и гипертония.

Лук репчатый, жаренный с яйцом

Состав: репчатый лук — 225 г (3 головки), яйца — 120 г (2 яйца средних размеров), соевый соус — 25 г, черный молотый перец — 1 г, душистое растительное масло — 15 г, соль — 1 щепотка.

Способ приготовления: яйца взбить, посолить и поджарить на раскаленной сковороде в небольшом количестве растительного масла, затем вынуть. Лук очистить, промыть, нарезать соломкой, опустить в разогретое масло и поджарить, переворачивая. Через 1–2 минуты влить соевый соус, добавить перец, соль, поджаренные яйца. Перед тем как снять с огня, сбрызнуть душистым маслом. Блюдо готовить на сильном огне.

САЛАТЫ ИЗ МОРКОВИ

Еще древнеримские писатели, восхваляя морковь, называли ее королевой овощей. Морковь богата каротином — веществом, которое в организме человека превращается в витамин А. Так как витамин А способствует росту, морковь особенно полезна детям. Этот витамин необходим для нормального зрения, он поддерживает в хорошем состоянии кожу и слизистые оболочки. В моркови есть также витамины группы В, РР, С, Е, К.

Морковь содержит 1,3 % белков, 7 % углеводов. Немало в этом овоще минеральных веществ, необходимых для организма человека: калий, железо, фосфор, магний, кобальт, медь, йод, цинк; хром, никель, фтор и других. В моркови содержатся эфирные масла, которые обусловливают ее своеобразный запах.

Морковь, морковный сок, блюда и особенно салаты из моркови используются влечебном питании при гипо- и авитаминозе А, заболеваниях печени, сердечно-сосудистой системы, почек, желудка, малокровии, полиартрите, нарушениях минерального обмена. Салат из сырой, либо отварной моркови показан при колите. Салаты из вареной моркови помогают лечить злокачественные опухоли, дисбактериоз кишечника, нефриты.

Морковь в соевом соусе

Состав: морковь — 1 кг, репчатый лук — 75 г (одна головка), чеснок — 30 *г (одна головка), сильно разведенный соевый соус — по вкусу (главное — не переборщить!), уксус — 120 г, растительное масло 100 г, кунжутное масло — 10 г, молотый перец (жгучий красный и черный), адзи-но-мото — 5 г, соль, сахар — по вкусу.*

Способ приготовления: морковь, нарезанную или нашинкованную соломкой, слегка посолить, замариновать в уксусе и оставить на полчаса. Затем откинуть на сито, дать стечь соку, сформовать горкой в удобной для перемешивания посуде. К моркови добавить черный молотый перец, адзи-но-мото, немного сахара, влить соевый соус. Лук крупно нарезать и обжарить до темно-коричневого цвета на растительном масле, затем его выловить и выбросить. (Некоторые кулинары нарезают лук кольцами, слегка обжаривают, но не выбрасывают.) Далее в сковороду с разогретым маслом (с луком или без него) всыпать красный жгучий перец, кориандр, кунжутное семя (если мы используем его) и дать специям прогреться. Кипящее масло со специями смешать с морковью. Выдавить чеснок. Если мы

используем кунжутное масло, а не семя, — самое время добавить и его. Плотно закрыв крышкой, охладить салат. На некоторое время о нем лучше забыть. Если же салат постоит на холоде около суток, то станет еще вкусней!

Морковь с репчатым луком

Состав: морковь — 1 кг, чеснок — 20 г (3–4 зубчика), репчатый лук — 150 г (2 головки), растительное масло, уксус, соль, красный жгучий перец — по вкусу, можно немного зеленого хука.

Способ приготовления: морковь нашинковать, круто посолить и дать настояться не больше 10 минут. Промыть и положить в эмалированную посуду, поперчить, добавить 2–3 ст. ложки уксуса, подавить чеснок Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле до золотистого цвета и добавить в морковь. Блюдо можно украсить мелко нарезанным зеленым луком.

Морковь с сахаром

Состав: морковь —1 кг, сахарный песок — 25 г, уксус — 60 г, чеснок — 30 г (1 головка), растительное масло — 100 г, красный молотый перец —10 г, соль — 25 г.

Способ приготовления: натереть морковь, посолить (можно помять, но не сильно). Слить сок Добавить сахарный песок, измельченный чеснок, перец, уксус и все перемешать. Нагреть масло на сковородке и вылить в морковь. Туда же слить морковный сок и все перемешать. Дать чуть-чуть настояться, и можно раскладывать по баночкам.

Морковь с чесноком

Состав: морковь —1 кг, чеснок — 35 г (1 крупная головка), черный молотый перец — 30 г, растительное масло — 350 г.

Способ приготовления: морковь нарезать тонкой длинной соломкой, заправить ее измельченным чесноком, перцем, растительным маслом и перемешать.

Морковь с кальмаром

Состав: кальмар — 2— 3 тушки, морковь — 1 кг, растительное масло — 80 г, репчатый лук — 75 г (1 головка), соевый соус, соль, красный жгучий перец, кунжутное семя, адзи-но-мото — по вкусу.

Способ приготовления: филе кальмара очистить от наружной пленки и промыть. Затем тушки на 1–2 минуты (не больше!) опустить в кипящую воду. Филе вновь промыть холодной водой и нарезать крупной соломкой. Одновременно готовится морковь (нарезать соломкой, слегка посолить, через некоторое время отжать выделившийся сок). Обжарить лук, нарезанный кольцами. Все продукты охладить, и обжаренный лук тоже, потом — смешать, добавить соевый соус. При этом важно не переборщить: при большом количестве соуса салат теряет вид и вкус. Далее добавить соль (если необходимо), перец, кунжутное семя и адзи-но-мото. Еще раз перемешать все компоненты и тоже убрать в холодильник до завтра. А вот завтра — пальчики оближете!

Морковь с мясом

Состав: морковь — 1 кг, мясо (любое нежирное) — 300–400 г, растительное масло — 80 г, репчатый лук — 75 г (1 головка), чеснок — 30 г (1 головка), адзи-но-мото, соевый соус, кунжутное семя, уксус — по вкусу. .

Способ приготовления: мясо очистить от пленок острым тонким ножом, нарезать на ломтики длиной до 5 см и толщиной 0,5 см, быстро обжарить в хорошо разогретом растительном масле, добавить соевый соус, нашинкованный лук, адзи-но-мото и продолжать жарить до тех пор, пока лук не станет золотистым. Долить мясного бульона или горячей воды и тушить до полной готовности мяса. Остудить. Тем временем приготовить морковь: нарезать ее соломкой и слегка посолить. Через некоторое время морковь отжать от сока и перемешать с мясом, добавить чеснок, кунжутное семя и уксус. Блюдо также станет вкуснее, если поместить его на сутки в холодильник.

Морковь с сельдереем

Состав: морковь — 1 кг, сельдерей — 2,5 кг, водка, настоянная на лимонных корочках, — 50 *г, глютамат натрия — 15 г, соевый соус — 100 г, растительное масло или свиное сало — 250 г, соль — по вкусу.*

Способ приготовления: черешки сельдерея без листовых

пластинок перебрать и промыть, ошпарить кипятком и откинуть на дуршлаг. Морковь и корнеплод сельдерея тоже промыть, нарезать соломкой, ошпарить кипятком и откинуть на дуршлаг. Перекалить на сковородке свиной жир и в него положить морковь и сельдерей. Жарить до готовности, непрерывно помешивая. В самом конце добавить соевый соус, водку, глютамат натрия, соль и все перемешать. Подавать блюдо в горячем виде.

Морковь со свининой

Состав: морковь — 1 кг, репчатый лук — 200 г, свинина — 150 г, кунжут — 10 г, черный молотый перец — 5 г, красный молотый перец — 5 г, растительное масло — 80 г, сахарный песок — 25 г, соевый соус — 20 г, соль — по вкусу.

Способ приготовления: Морковь тонко нашинковать, добавить соевый соус, красный и черный молотый перец, соль, все перемешать. Сварить сахарный сироп (2 ст. ложки воды, 1 ст. ложка сахарного песка). Влить на сковороду растительное масло и обжарить порезанный на части репчатый лук до появления золотистого цвета. Свинину нарезать брусочками и, добавив к луку, пожарить. Масло с луком и свининой выложить в морковь, перемешать, добавить кунжут, сахарный сироп, толченый чеснок и еще раз все тщательно перемешать.

САЛАТЫ ИЗ ОГУРЦОВ

Слово «огурец» имеет любопытную историю. Ему предшествовало уже давно исчезнувшее «огур», а оно было позаимствовано у греков: у них слово «агурос», «огурец» связано с «аорос» — неспелый, несозревший. На самом деле так оно и получается: чем огурцы моложе, тем они вкуснее.

Салаты из огурцов повышают аппетит, улучшают всасывание жиров и белков и тем самым положительно влияют на обмен веществ. Это самый низкий по калорийности овощ.

По содержанию таких важных для организма человека минеральных веществ, как калий, кальций, железо, фосфор, йод и другие, огурцы не уступают моркови, луку, помидорам, капусте и даже цитрусовым. В небольших количествах имеются в огурцах и все важнейшие витамины. Огурцы используются в диетическом питании в виде салатов с другими овощами при сахарном диабете, ожирении, алиментарных запорах.

Вследствие значительного содержания калия и низкого содержания натрия огурцы обладают хорошо выраженным мочегонным действием. Огурец содержит вещество, растворяющее мочевые камни. Этот овощ полезен при болезнях почек, сердца, гипертонии. Огурцы улучшают усвоение белка, так как стимулируют секрецию пищеварительных желез.

Свежие огурцы зарекомендовали себя и как косметическое средство.

Огурцы в «плаще»

Состав: огурцы — 1 кг, сахар — 150 г, уксус — 5 г, мелкие пластинки имбиря — 10 г, соль -5 г.

Способ приготовления: огурцы вымыть, нарезать тонкими ломтиками, но разрезать не до конца, а лишь на 3/4 диаметра огурца. Нарезанные огурцы выложить в тарелку, посыпать солью и оставить на 1 час. После этого слить жидкость, добавить пластинки имбиря, сахар и уксус, придавить чистой тарелкой на полчаса, и можно подавать на стол.

Огурцы жареные с мясом

Состав: свежие огурцы среднего размера — 1 кг, мясо говядины — 700 г, морковь — 700 г, репчатый лук — 300 г (4 головки),

красный молотый перец —10 г, чеснок — 30 *г (1 головка), уксусная эссенция — 2–3 капли, масло подсолнечное — 50—*70 *г.*

Способ приготовления: мясо нарезать вдоль волокон тонкими длинными кусочками, обжарить; морковь, нарезанную длинными тонкими кусками, обжарить отдельно; лук покрошить и также обжарить, огурцы порезать колечками и обжарить слегка, до прозрачного состояния на сливочном масле. Затем сложить все компоненты в кастрюлю и сбрызнуть уксусом. Раздавить чеснок и смешать его с перцем, положить эту смесь одним комочком в кастрюлю с компонентами салата и залить его раскаленным маслом. Все перемешать и поставить на 3 часа в холодильник.

Огурцы кисло-сладкие

Состав: маленькие огурчики —1 кг, сахарный песок — 60 г, 3 %-ный винный уксус — 120 *г, молотый имбирь — 2 г, кунжутное или оливковое масло — по вкусу.*

Способ приготовления: растворить сахар в винном уксусе так, чтобы получился «сироп». Подготовить маленькие огурчики, вымыть, нарезать и выложить в миску, посыпать имбирем, побрызгать «сиропом» из уксуса. Перемешать и подать к столу.

Огурцы, обжаренные с зеленью

Состав: огурцы — 1 кг, чеснок — 15 г (3 зуб'шка), соевый соус — 20 г, зеленый лук — 40 г, растительное масло — 10 г, тонко нарезанный красный перец — 5 г, подсоленный кунжут — 5 г, соль — 15 г.

Способ приготовления: большие огурцы разрезать вдоль на две половинки, а затем — кусочками в виде полумесяца. Небольшие огурцы разрезать по диаметру кружочками толщиной 0,2 см. Посолить и оставить на 10 минут. Когда огурцы подвянут, их слегка ополоснуть в воде, завернуть в марлю и отжать. В разогретую сковороду влить масло, положить огурцы, слегка поджарить, заправить соевым соусом, кунжутом, толчеными луком и чесноком и, еще немного пожарив, снять с огня. Остудив, выложить на блюдо, посыпать тонко нарезанным перцем.

Огурцы остро-кислые

Состав: свежие огурцы — 1 *кг, маринованные или соленые*

огурцы — 500 *г, молотый имбирь — 5 г, сухой красный перец — 2 стручка, душистое растительное масло — 60 г, уксус — 15 г, соевый соус* — 50 *г, глютамат натрия, соль — по вкусу.*

Способ приготовления: свежие огурцы вымыть, разрезать пополам и удалить зернышки. Затем нарезать их брусочками длиной по 1,5 см, посолить, отжать влагу, добавить соевый соус, уксус, сахар, глютамат натрия и перемешать. Маринованные огурцы нарезать соломкой, добавить имбирь. Перекалить в глубокой сковороде растительное масло, обжарить в нем маринованные огурцы с имбирем и затем соединить со свежими огурцами и приправами. Отдельно поджарить в душистом масле 2 стручка красного перца и также смешать с огурцами. Перед, подачей к столу все компоненты перемешать.

Огурцы с чесноком и репчатым луком

Состав: огурцы — 1 кг, чеснок — 150 г (5 головок среднего размера), репчатый лук — 150 г (2 головки), красный перец (жгучий) — 5 стручков, черный молотый перец — 5 г, соль, столовый уксус — по вкусу.

Способ приготовления: огурцы нарезать тонкими кружками, круто пересыпать солью и положить под гнет на час. Ополоснуть, слегка отжать руками, затем выложить на блюдо. Лук измельчить, слегка поджарить в масле. Добавить измельченные чеснок и жгучий перец, соль, черный молотый перец, уксус. Все тщательно перемешать.

Огурцы с красным перцем

Состав: свежие огурцы — 1 кг, сахарный песок — 40 г, уксус — 20 г, красный перец — 2—3 стручка, растительное масло — 120 г, душистый черный перец (горошек) — 2 ч. ложки, соль — 5 г.

Способ приготовления: огурцы вымыть и снять с них по спирали кожуру. Очищенные огурцы нарезать небольшими брусочками, а кожуру — тоненькой соломкой, которую посолить, отжать из нее влагу и выложить вместе с огурцами в миску. Добавить сахар и уксус и перемешать. Перекалить в сковороде масло и положить зерна душистого перца. Когда почувствуется аромат перца, вынуть зерна, усилить огонь и поджарить в масле нарезанные соломкой стручки красного перца. Затем выложить поджаренный перец с маслом в огуречную смесь. Подавать как салат-аперитив или к жареным мясным блюдам. Перед подачей к

столу хорошо перемешать.

Огурцы с перцем

Состав: свежие огурцы — 1 кг, красный жгучий перец — 2 стручка, растительное масло (лучше всего оливковое, кукурузное или салатное) — 120 г.

Для *заправки: красный жгучий перец — 1 стручок, свежий имбирь — 10 г, кунжутное масло (можно горчичное) — 40 г, водка, настоянная на лимонных корочках, — 20 г, глютамат натрия — 10 г, уксус — 60 г, сахар — 100 г, зеленое перо с двух луковиц, куриный бульон — 80—100 г.*

Способ приготовления: красный перец очистить от семян и нарезать квадратами. Огурцы промыть, очистить с концов, разрезать вдоль на четыре части (если семена крупные, их удаляют), нарезать дольками. На сильно разогретую сковородку с небольшим количеством растительного масла выложить нарезанные огурцы и кусочки перца, обжарить на сильном огне не более минуты, все время встряхивая сковороду. Для заправки перец и имбирь нарезать соломкой, выложить на раскаленную сковороду с небольшим количеством кунжутного масла, добавить куриный бульон, водку, уксус, сахар, глютамат и, непрерывно помешивая, прогреть смесь, а затем охладить. Жареный перец и огурцы положить на тарелку, полить заправкой и посыпать зеленым луком, нарезанным соломкой.

Огурцы свежие с зеленью

Состав: огурцы — 1 кг, чеснок — 20 г (4 зубчика), столовый уксус — 40 г, зеленый лук — 60 г, соевый соус — 40 г, тонко нарезанный красный перец — 0,8 г, подсоленный кунжут — 1 г, соль — 20 г.

Способ приготовления: молодые огурцы натереть крупной солью и обмыть в воде. Разрезать их вдоль на две половинки, а затем порезать на кусочки толщиной 0,2 см в виде листьев ивы или полулуны. Добавить уксус, соевый соус, нашинкованный лук, измельченный чеснок, кунжут, равномерно размешать и, выложив на тарелку, посыпать тонко нарезанным красным перцем.

Огурцы свежие с куриным мясом

Состав: огурцы — 1 кг, куриное мясо — 300 г, зеленый лук — 50 г, чеснок — 15 г (3 зубчика), соевый соус — 25 г, уксус — 50 г, горчица — 25 г, растительное масло — 10 г, кунжутное семя — 10 г, острый стручковый перец — 5 г, сахарный песок — 25 г, яйцо — 60 г (1 яйцо средних размеров), соль — 20 г.

Способ приготовления: курицу отварить в течение 30–40 минут, остудить и отделить мясо. Расщипать его на тонкие куски. Одно яйцо тщательно взбить и зажарить в виде блинчика. Свежие огурцы нарезать полумесяцами. Соединить мясо курицы с огурцами, добавить нашинкованный зеленый лук, чеснок, уксус, горчицу; сахарный песок, растительное масло, соевый соус, соль, жареное кунжутное семя. Все тщательно перемешать. Готовое блюдо поставить на час в холодильник Перед подачей на стол украсить тонко нарезанным стручковым перцем и тончайшей лапшей из зажаренного яйца. Подавать в холодном виде.

САЛАТЫ ИЗ ПЕРЦА

Перец содержит 1,3 % белков, 4,7 % углеводов, богат витаминами группы В, С, РР, Е, каротином, минеральными веществами. В плодах сладкого перца содержатся органические кислоты (яблочная, лимонная, щавелевая), фенольные соединения и эфирные масла, которые придают блюдам из перца специфический вкус и аромат.

Перец используется в лечебном питании как продукт, богатый витаминами и минеральными веществами. Он возбуждает аппетит, улучшает, стимулирует пищеварение. Полезен перец при анемии, гастритах, запорах.

Перец молодой красный в соевом соусе

Состав: молодой красный перец — 1 кг, соевый соус — 100 г, растительное масло — 30 *г, подсоленный кунжут — 5 г.*

Способ приготовления: перец промыть, разрезать пополам, тонко нашинковать. Затем ошпарить в кипящей воде, ополоснуть в холодной, положить в дуршлаг и дать воде стечь. В разогретую сковороду влить масло, положить перец и потушить. Затем заправить соевым соусом, кунжутом и тушить до готовности.

Перец молодой красный с зеленым луком

Состав: молодой красный перец — 1 кг, зеленый лук — 50 *г, чеснок — 30 г (одна головка), растительное масло — 50 г, кунжут — 10 г, столовыйуксус — 10 г, соевый соус — 100 г, концентрированный куриный бульон — 2,5 г, соль —* 15 г.

Способ приготовления: из перца удалить семена, тонко нашинковать и ошпарить в 0,5 %-ном растворе соли. Лук нашинковать, чеснок измельчить. Вынуть перец из подсоленной воды, заправить его луком, чесноком, соевым соусом, концентрированным куриным бульоном, прокипяченным маслом, кунжутом и уксусом. Терпкий вкус салата позволяет использовать его как гарнир к отварному рису.

Перец, поджаренный с томатами

Состав: сладкий перщ — 1 кг, помидоры — 200 г, чеснок — 40 г

(1 крупная головка), сахар — 50 г, глютамат натрия — Юг, черный молотый перец — 5 г, соль — по вкусу.

Способ приготовления: плоды сладкого перца освободить от плодоножек и семян, промыть и разрезать на кусочки длиной 2 см и шириной 3 см, обжарить на сильном огне в масле около 2 минут. Соус готовить на другой сковороде — помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, разрезать на дольки и тушить с солью и сахаром до получения однородной массы. В конце добавить глютамат натрия, перемешать и снять с огня. Сюда же положить обжаренный перец и посыпать все измельченным чесноком.

САЛАТЫ ИЗ ПЕТРУШКИ

Ароматические вещества, которые входят в состав петрушки, придают салатам запах и вкус, повышают аппетит, а также обладают дезинфицирующим действием.

В 100 граммах молодых зеленых побегов петрушки содержится около двух суточных норм витамина С. По содержанию каротина петрушка не уступает даже моркови. Ни один из овощей не обошел петрушку по содержанию минеральных веществ, таких как калий, железо, кальций и другие.

В народной медицине петрушку применяли для заживления ран, она восстанавливает силы, сохраняет зрение, полезна при заболеваниях почек, укрепляет десны.

Известно, что древние греки выращивали петрушку и сельдерей исключительно для лекарственных целей.

Петрушка маринованная с зеленым луком и чесноком

Состав: петрушка — 1 кг, зеленый лук — 30 г, чеснок — 10 г (2 зубчика); столовый уксус — 30 г, соевьш соус — 30 г, сахарный песок — 20 г, соль — 5 г. Способ приготовления: стебли петрушки порезать на части по 4 см. Добавить соль, сахарный песок и уксус, тщательно перемешать, затем ровно примять и оставить на час. Потом положить измельченные лук и чеснок, соль, перемешать, а перед самым употреблением заправить салат соевым соусом.

Петрушка свежая с красным перцем

Состав: петрушка — 1 кг, столовый уксус — 15 г, тонко нарезанный красный перец, соевый соус — гю вкусу, соль — 15 г.

Способ приготовления: стебли петрушки порезать на части по 4–5 см, затем посолить и дать подвянуть. Ополоснуть и, слегка сжимая в руках, отряхнуть от воды. Положить в петрушку красный перец, перемешать, заправить уксусом и соевым соусом.

САЛАТЫ ИЗ ПОМИДОРОВ

Помидоры относятся к ценным пищевым продуктам, так как в своем составе содержат легкоусвояемые углеводы — фруктозу, глюкозу и сахарозу, пектиновые вещества, органические кислоты (лимонную, яблочную, винную и др.), богаты каротином, витаминами группы В, С, РР, Р и минеральными веществами — железом, калием, кобальтом, медью, хромом, цинком, марганцем, молибденом. В мякоти томатов содержатся вещества, обладающие желчегонным, мочегонным, антимикробным действием, а также противовоспалительным. Помидоры широко используют в лечебном и профилактическом питании, как источник пополнения организма витаминами и минеральными солями.

Этот овощ рекомендуется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта с угнетением секреторной деятельности желудка и кишечника. Помидоры стимулируют диурез, нормализуют нарушенный обмен веществ, улучшают пищеварение. Полезно использовать помидоры при сердечно-сосудистых заболеваниях, функциональных расстройствах кишечника, сопровождающихся запорами.

Корейцы едят помидоры не с солью, а с сахаром! Оказывается, употребление томатов с солью способствует отложению солей. Сахар корейцы добавляют буквально во все: в мясные, рыбные, овощные блюда и даже в салаты (для удовлетворения потребности организма в глюкозе).

Помидоры в молоке

Состав: помидоры — 1 кг, молоко — 250 *мл, крахмал — 75 г, глютамат натрия, соль — по вкусу.*

Способ приготовления: помидоры вымыть, ошпарить кипятком, удалить семена и кожицу, разрезать на 6–8 частей. Отдельно перемешать молоко, соль, разведенный небольшим количеством молока крахмал, можно добавить глютамат натрия. Вскипятить 0,5 стакана воды, опустить помидоры и, когда вода снова закипит, влить в кастрюлю подготовленную молочную смесь и варить, непрерывно помешивая. Как только крахмал загустеет — блюдо готово. Крахмал не должен быть слишком густым, поэтому нельзя долго держать кастрюлю на огне.

Помидоры с овощами и грибами

Состав: помидоры — 1 кг, цветная капуста — 1,4 кг, стручки бобов — 1 кг, сушеные грибы — 160 г, соевый соус — 80 г, растительное (лучше кунжутное) масло — 500 г, душистый перец — 50 г, крахмал — 160 г, соль — по вкусу.

Способ приготовления: помидоры промыть, вырезать плодоножку, ошпарить кипятком, а затем снять кожицу и нарезать на дольки. Цветную капусту зачистить, отрезать кочерыжку, разобрать на кочешки, промыть, нарезать крупными ломтиками и отварить до полуготовности. Стручки бобов перебрать, удалить жилки, разрезать пополам и ошпарить кипятком. Грибы нарезать ломтиками. Душистый перец опустить во фритюр из куриного жира, подержать в нем не более полминуты, после чего жир процедить. Помидоры, цветную капусту, стручки бобов, грибы смешать, ошпарить кипятком, откинуть на сито и сразу переложить в сильно разогретую сковороду, добавить соевый соус, соль и довести до кипения. Снять пену и, непрерывно вращая сковороду слева направо, струйкой влить сначала крахмал, предварительно разведенный холодной водой в соотношении 1:2, а затем кунжутное масло, пережаренное с душистым перцем.

Помидоры с сахаром

Состав: свежие помидоры — 1 кг, сахар — 100 *г.*

Способ приготовления: помидоры промыть в холодной воде, удалить плодоножки, нарезать кружочками, уложить горкой на тарелку и посыпать сахарным песком.

Помидоры фаршированные

Состав: помидоры —1 кг, мясо креветок — 150 г, ветчина — 50 г, томатная паста — 50 г, коньяк — 5 г, крахмал — 40 г, корейка — 300 г, отварные грибы — 75 г, яйца — 180 г (3 яйца средних размеров), соевый соус со жгучим перцем — 30 г, душистое растительное масло — 5 г, свиной топленый жир — 100 г, соль — 10 г.

Способ приготовления: разрезать каждый помидор на две части, осторожно вынуть мякоть с семечками. Мелко порубить корейку, креветки, грибы, ветчину, добавить яичный белок, соль, коньяк, перемешать и начинить половинки помидоров. Присыпать

срез помидора крахмалом и положить срезом в яичный желток. Растопить в глубокой сковороде свиной жир и обжаривать в нем фаршированные помидоры 2 минуты, переворачивая. Затем полить томатной пастой, сбрызнуть коньяком, посолить, добавить перченый соевый соус и жарить до готовности. Перед подачей на стол сбрызнуть душистым растительным маслом.

Помидоры жареные с сахаром

Состав: помидоры — 7–8 шт., сахарный песок — 10 г, чеснок — 15 г (3 зубчика), растительное масло — 40 г, соль — по вкусу.

Способ приготовления: помидоры вымыть, ошпарить кипятком, удалить кожицу и семена, разломить руками на кусочки. Перекалить растительное масло, опустить в него мелко нарезанные лук и чеснок, затем кусочки помидоров и жарить на сильном огне 2–3 минуты, переворачивая. Посолить и добавить сахар. Через 1–2 минуты блюдо готово.

Помидоры, жаренные с яйцами

Состав: помидоры. — 1 кг, яйца — 420 г (7 яиц средних размеров), растительное масло — 130 г, красный молотый перец — 3 г, соль — по вкусу.

Способ приготовления: отборные помидоры вымыть и нарезать дольками. Яйца взбить. Перекалить в сковороде растительное масло, осторожно вылить в него взбитые яйца и хорошо перемешать их, чтобы образовались яичные комочки. Затем положить помидоры, посолить и поперчить, прожарить 1–2 минуты и подавать к столу в горячем виде.

Помидоры, жаренные со сладким перцем

Состав: помидоры — 6 шт., сладкий перец — 8 шт., пшеничная мука — 50 г, растительное масло — 100 г, зелень петрушки, укропа — от 3–4 растений, соль — гю вкусу.

Способ приготовления: помидоры промыть и нарезать дольками. Вымыть сладкий перец, испечь в духовке, очистить от кожицы и семян, посолить и запанировать в муке. Перекалить в глубокой сковороде растительное масло, обжарить в нем перец до готовности, В другой сковороде поджарить в перекаленном масле помидоры так, чтобы испарилась влага, смешать с

подготовленным перцем и жарить 1 минуту. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Помидоры жареные в растительном масле

Состав: помидоры — 1 кг, яйца — 360 г (6 яиц средних размеров), сухой крахмал — 450 г, куриный бульон — 350 г, глютамат натрия — 5 г, репчатый лук — 35 г (половина луковицы), имбирь — 4 г, растительное масло — 350 г, соль — 10 г.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, удалить плодоножки, нарезать пластинками около 1 см толщиной. Яйца выпустить в миску. 20 г крахмала развести в небольшом количестве воды. Остальной крахмал насыпать ровным слоем в тарелку, положить пластинки помидоров так, чтобы они с обеих сторон были покрыты крахмалом. Сковороду поставить на огонь, налить около 90 г масла, чтобы им была покрыта вся сковорода. Пластинки помидоров, обмакивая в яйцо, обжарить с обеих сторон до золотистого цвета, а затем выложить на тарелку. Сковороду вымыть и снова поставить на огонь, налить 10 г масла, положить нарезанные лук и имбирь, после появления аромата вынуть их. Налить куриный бульон, добавить соль и глютамат, загустить разведенным крахмалом. Этим соусом равномерно полить жареные помидоры и можно подавать на стол.

САЛАТЫ ИЗ РЕДИСА

Редис с грибами

Состав: редис или репа (можно взять и зеленую маргеланскую редьку) —1 кг, грибы —1 кг (можно использовать консервированные или сушеные грибы из расчета 200 г сушеных грибов на 1 кг редиса), сахарный песок — 40 г, столовое виноградное вино — 50 г, крахмал — 40 г, растительное масло — 80 г, вода — 250 мл, соль, глютамат натрия — по вкусу.

Способ приготовления: редис промыть, нарезать ломтиками, а затем мелко построгать. Эту стружку опустить в кипящую воду, проварить 5 минут и вынуть из кастрюли. Грибы мелко нарезать, предварительно подготовив их. Для этого, если грибы сушеные, размочить в горячей воде в течение 20 минут; если грибы свежие, очистить и отварить в слегка подсоленной воде. Консервированные грибы готовы к употреблению. Разогреть в глубокой сковороде масло, обжарить в нем стружку редиса. Через 5 минут добавить грибы и обжарить в течение 1–2 минут. Затем залить кипятком, добавить соль, вино, сахар, имбирь и довести до кипения на сильном огне, после чего убавить огонь и тушить 5 минут. Усилить огонь до среднего, добавить разведенный крахмал и глютамат. Встряхнуть сковороду несколько раз, сбрызнуть содержимое душистым маслом. Блюдо готово.

Редис с морковью

Состав: редис или репа (можно взять и зеленую маргеланскую редьку) — 1 кг, морковь — 400 г, репчатый лук — 150 г (2 головки), растительное масло — 120 г, сахарный песок — 25 г, соль — 10 г.

Способ приготовления: редис и морковь промыть, очистить и обсушить полотенцем. Нарезать соломкой и чистыми сухими руками перетереть с солью. Сложить в глубокую миску на 5–7 минут для просаливания и затем отжать соломку небольшими порциями в кулаке. Добавить мелко нашинкованный лук, сахар и предварительно перекаленное растительное масло. Через 2–3 минуты перемешать и подавать к столу.

Редис свежесоленый

Состав: отборный редис — 1 кг, сахарный песок — 50 г, уксус — 60 *г, соевый соус — 80 г, соль — 50 г.*

Способ приготовления: редис промыть, очистить от верхней цветной кожицы, нарезать соломкой или ромбиками, натереть сверху солью и оставить на 18–20 минут для просаливания. Когда редис станет хрупким, ополоснуть несколько раз холодной кипяченой водой. Добавить соевый соус, сахар, уксус и перемешать с редисом. Для вкуса можно добавить и несколько стручков поджаренного в масле красного перца.

Редис, жаренный со скорлупой креветок

Состав: редис (или зеленая маргеланская редька) —1 кг, скорлупа креветок — 400 г, рапатый лук — 225 г (3 головки), имбирь — 5 г, — соевый соус — 60 г, растительное масло — 200 *г.*

Способ приготовления: редис вымыть и нарезать соломкой, предварительно очистив от верхней цветной кожицы. Масло перекалить в сковороде, опустить в него промытую скорлупу креветок. Когда почувствуется аромат креветок, добавить лук, нарезанный мелкими кубиками, имбирь, соевый соус. Затем положить в сковороду редис и обжаривать до готовности.

САЛАТЫ ИЗ РЕДЬКИ

Редька, как и всякий другой овощ, содержит углеводы, ферменты, белки, минеральные соли, витамины, эфирные масла. Она полезна особенно зимой и в начале весны, когда может пополнить недостаток витаминов и минеральных солей в организме. Сильны у редьки и бактерицидные свойства.

Особым почетом пользовалась редька не только на Востоке, но и в Древней Греции. Например, в дар богу Аполлону греки обычно отливали и приносили золотую редьку, серебряную свеклу и оловянную морковь. Знаменитый греческий врач того времени Диоскорид рекомендовал редьку для усиления пищеварения, улучшения зрения, успокоения кашля.

Древние римляне считали этот овощ полезным для желудка, а также использовали его в качестве противоядия при отравлениях грибами.

Видный римский ученый и писатель Плиний Старший в своей «Естественной истории в 37 книгах» уверял, что редька растворяет почечные камни, останавливает кровохарканье.

В средние века редьку с медом почитали как лучшее лекарство от многих болезней.

Редька зеленая с перцем

Состав: редька —1 кг, сахар — 100 г, молотый черный перец — 5 г, глютамат натрия — 5 г, соль — по вкусу.

Способ приготовления: редьку очистить, нарезать тонкими ломтиками, которые затем разрезать на тонкие полоски, посолить, слегка помять, дать немного постоять. Выделившийся сок слить, еще добавить соль, перец и глютамат.

Редька острая

Состав: редька — 1 кг, столовый уксус — 25 г, растительное масло — 20 г, красный молотый перец — 5 г, чеснок — 25 г (одна маленькая головка), черный молотый перец — 2 г, соль — 15 г.

Способ приготовления: редьку натереть крупными ломтиками, сбрызнуть уксусом, посолить, добавить красный и черный молотый перец, толченый чеснок и, залив кипящим растительным маслом, перемешать.

Редька с морковью

Состав: зеленая редька (можно взять редис или petty) —1 кг, морковь — 200 г, зеленый лук (лучше порей) — 100 г, растительное масло (лучше оливковое) — 120 г, сахар — 15 г, глютамат натрия — 5 *г, соль — 10 г.*

Способ приготовления: корнеплоды промыть, очистить, обсушить, нарезать соломкой. Овощи перетереть с солью, через 5 минут отжать их небольшими порциями и положить в салатник. После этого добавить нарезанный соломкой зеленый лук, сахар, предварительно перекаленное с несколькими дольками чеснока растительное масло. После того как масло впитается (через 2–3 минуты), добавить глютамат, все перемешать.

Редька свежая

Состав: редька — 1 кг, зеленый лук— 50 г, чеснок— 25 г(1небольшая головка), красный перец — 35 г, столовый уксус — 25 г, подсоленный кунжут — 25 г, красный молотый перец — 5 г, сахарный песок — 25 г, соль — 15 г.

Способ приготовления: редьку тонко нашинковать. Чтобы салат получился ярко-красным и выглядел аппетитно, редьку следует равномерно перемешать с красным молотым перцем, заправить соком (выжимкой) красного перца, снова перемешать и только после этого посолить (если салат посолить вначале, то пропадет его свежесть; если салат не заправить соком (выжимкой) красного перца, то он не будет иметь аппетитный вид). Затем добавить уксус, сахарный песок, кунжут, измельченный лук, чеснок. Все перемешать. При использовании в качестве гарнира для риса салат хорошо заправить соевым соусом.

Редька тушеная

Состав: редька — 1 кг, зеленый хук — 20 г, чеснок — 5 г (1 зубчик), соевый соус — 25 г, растительное масло —10 г, красный перец (как украшение) — 5 г, подсоленный кунжут — 5 г, соль — 10 г.

Способ приготовления: в разогретую кастрюлю влить масло, положить тонко нарезанную редьку и заправить солью и соевым соусом. Накрыть крышкой и готовить до размягчения редьки. Затем заправить кунжутом, красным перцем, нашинкованным луком, измельченным чесноком.

САЛАТЫ ИЗ САЛАТА

По сравнению с другими овощами салат богаче белками, он содержит углеводы, значительную часть которых составляет клетчатка, а также полисахарид инулин, который распадается в кишечнике человека до легкоусвояемой фруктозы.

Наиболее богат салат витаминами С, В, Н, РР и фолиевой кислотой. Минеральные вещества содержатся в нем в достаточном количестве.

Блюда из салата улучшают аппетит, пищеварение, стимулируют перистальтику кишечника. В пищевом рационе полезно использовать салат при алиментарных запорах, сахарном диабете, при ожирении. Однако следует помнить, что при почечнокаменной болезни, при острых и хронических заболеваниях кишечника, сопровождающихся диспепсическими явлениями (поносами), салат не следует употреблять в пищу.

Зеленый салат перебирают, удаляют корни, грубые стебли, испорченные листья и т. д. Перебранную зелень кладут в холодную воду на 20–30 минут. Когда приставшие частицы песка и земли отмокнут, зелень промывают в большом количестве воды, чтобы земля и песок осели на дно. Воду меняют 2–3 раза. Хранить зелень лучше всего при температуре от +1 до +7°, в теплом помещении зелень быстро увядает, содержание витаминов уменьшается и пищевая ценность ее снижается.

Салат зеленый малосольный

Состав: зеленый салат — 1 кг, соевый соус — 130 г, душистое растительное масло — 130 г, сахар — 35 г, красный жрец — 3 сухих стручка, черный молотый перец — 3 щепотки, соль — 15 г.

Способ приготовления: салат промыть, удалить прожилки и нашинковать. Сложить в глубокую миску, посолить, перемешать и оставить на 30 минут для просаливания (салат должен стать нежным и хрупким). Затем промыть и отжать влагу. Отдельно подсушить в духовке стручок красного перца и смолоть в порошок. Приготовить соус для салата, перемешав измельченный красный перец, черный молотый перец, душистое масло, сахар и соевый соус (можно добавить 3 щепотки глютамата натрия), и подать отдельно. Салат макать в соус.

Салат зеленый с горчицей

Состав: салат — 1 кг, сухая горчица — 50 г, сахарный песок — 100 г, душистое растительное масло г— 100 г, имбирь молотый — 5 г, глютамат натрия, соль — по вкусу.

Способ приготовления: листья салата вымыть, нарезать полосками и выложить в миску; посолить и оставить на 3–5 минут, предварительно перемешав. Затем отжать влагу. Прожарить в масле горчицу и выложить вместе с маслом в миску с салатом. Добавить сахар, имбирь, глютамат натрия, перемешать и подавать к столу как холодное блюдо.

Салат зеленый, жаренный с креветками

Состав: зеленый салат —1 кг, мясо креветок — 600 г, свиное нутряное топленое сало — 90 г, десертное вино — 50 г, сахар — 40 г, зеленый лук — 100 г, соевый соус — 80 г, крахмал — 40 г.

Способ приготовления: отделить листья салата от стеблей. Нарезать стебли полосками длиной по 3 см, проварить 3–4 минуты и вынуть. Раскалить сковороду со свиным салом и поджарить мясо креветок, положить мелко нарезанный лук, стебли салата и тоже обжарить. Добавить вино, соевый соус, сахар (можно добавить щепотку глютамата натрия). Жарить на сильном огне, перемешивая. Через 1–2 минуты смазать густо разведенным крахмалом, сбрызнуть маслом и подавать к столу.

САЛАТЫ ИЗ СВЕКЛЫ

Свекла характеризуется высоким содержанием углеводов, среди которых преобладает сахароза и в меньших количествах обнаружены глюкоза, фруктоза, пектиновые вещества.

Богата свекла витаминами РР, С, группы В, органическими кислотами: яблочной и щавелевой, а также минеральными веществами: магнием, калием, железом, марганцем, медью, фосфором, цинком, кобальтом, молибденом. Свекла способствует нормализации состава крови. Этот овощ обладает слабительным и мочегонным действием, полезен при болезнях печени, нарушении обмена веществ, атеросклерозе.

Применяется свекла при колитах, аритмиях сердца, гипертонии, тиреотоксикозе, запорах. Экстракт свеклы угнетает рост золотистого стафилококка. По некоторым сведениям свекла способна оказывать противоопухолевое и противовоспалительное действие.

В свекле в значительном количестве обнаружено вещество бетаин, который способствует усвоению белков из пищи и нормализует функцию печени. Издавна на Руси свекольный сок применяли при зубной боли, кровотечениях, заболеваниях легких. Его считали превосходным средством от цинги и насморка, а смешанный пополам с медом назначали при повышенном кровяном давлении и от бессонницы.

Свекла по-корейски

Состав: свекла —1 кг, чеснок — 30 г (1 головка), черный молотый перец — 5 г, растительное масло — 160 г, уксус — 160 г, соль — по вкусу.

Способ приготовления: свеклу крупно натереть, добавить мелко нарезанный (или мелко натертый) чеснок, перец, уксус, соль. Поставить на водяную баню на 20 минут. Растительное масло нагреть на сковороде до состояния дымка, добавить в свеклу, перемешать, дать остыть и поставить в холодильник на 12 часов. Строго следуйте рецепту, тогда получится очень вкусное блюдо!

САЛАТЫ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

Ароматические вещества, которые входят в состав сельдерея, придают пище запах и вкус, повышают аппетит, а также обладают дезинфицирующим действием.

Питательных веществ — белков, углеводов — в корнях и листьях сельдерея немного, но по содержанию витаминов и минеральных солей среди овощей и фруктов ему равных нет. В народной медицине сельдерей применяют при заболеваниях нервной системы, для спокойного сна, им лечат при ожирении.

Сельдерей в душистом растительном масле

Состав: сельдерей — 1 кг, уксус — 15 г, душистое растительное масло — 30 г, соль — по вкусу.

Способ приготовления: выбрать нежные побеги сельдерея, удалить прожилки, промыть и нарезать на кусочки по 3 см. Положить в дуршлаг и варить на пару. Не доводить до того, чтобы кусочки сельдерея расползлись — они должны остаться нежными и хрустящими! Вынуть из дуршлага и остудить в холодной воде, дать стечь влаге и переложить в миску. Посолить, добавить растительное масло, перемешать и сбрызнуть уксусом. Можно немного добавить заранее приготовленных креветок.

Сельдерей с морковью

Состав: сельдерей — 1 кг, морковь — 200 г, соевый соус — 200 г, кунжутное масло — 40 г, глютамат натрия — 10 г, сахар — 50 г, уксус —15 г.

Способ приготовления: стебли сельдерея без листьев перебрать, тщательно промыть и залить на 1–2 минуты кипятком, после чего откинуть на дуршлаг. Морковь и корень сельдерея очистить, промыть и нарезать соломкой, опустить в кипяток и варить до полуготовности, после чего откинуть в дуршлаг. Стебли сельдерея нарезать полосками по 3–4 см, добавить к ним приготовленные коренья. Все это полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, глютаматом, сахаром и уксусом.

САЛАТЫ ИЗ ТЫКВЫ

Тыква используется в корейской кулинарии в жареном и вареном виде. Салаты из нее улучшают функцию желудочно-кишечного тракта, усиливают выделение мочи и желчевыделение и поэтому рекомендуется при сердечно-сосудистых заболеваниях, которые сопровождаются отеками, заболеваниях печени, почек, функциональных расстройствах кишечника, вызывающих запоры.

Тыква тушеная

Состав: тыква —1 кг, соевый соус — 40 г, репчатый лук — 75 г (1 головка), крахмал — 25 г, имбирь молотый — 1 г, чеснок — 30 г (1 головка), растительное масло — 40 г, соль — 10 г.

Способ приготовления: с тыквы снять кожицу и удалить мякоть с семечками, вымыть и нарезать кусочками длиной 3 см и толщиной 1,5 см. Обжарить эти кусочки в масле, добавить 3 ст. ложки воды, закрыть крышкой и тушить до 70-процентной готовности. Затем добавить соевый соус, мелко нарезанный лук, имбирь, дольки чеснока, крахмал, посолить и тушить до полной готовности. Подать как самостоятельное блюдо в горячем виде.

Тыква тушеная в подливе

Состав: тыква — 1 кг, соевый соус — 40 г, репчатый лук — 75 г (1 головка), крахмал — 40 г, имбирь молотый — 1 г, чеснок — 30 г (1 головка), растительное масло — 40 г, соль —10 г.

Способ приготовления: снять с тыквы кожицу, удалить мякоть с семечками, вымыть и разрезать на длинные куски. Проварить в кипящей воде до полуготовности, вынуть и немного отжать, затем дать обсохнуть. Смешать в отдельной посуде соевый соус, соль, мелко нарезанный лук, имбирь, дольки чеснока и разведенный небольшим количеством холодной воды крахмал. Перекалить в глубокой сковороде масло, влить в него приготовленную подливу и тушить тыкву, переворачивая. За минуту до окончания тушения сбрызнуть блюдо душистым маслом.

ФАСОЛЬ, РОСТКИ ФАСОЛИ

Фасоль — бобовая культура, которая широко культивировалась в Центральной и Южной Америке. Именно оттуда итальянские мореплаватели привезли фасоль к себе на родину. В 1556 году фасоль выращивали в горшках во многих районах Италии. Сегодня фасоль известна на всех континентах мира.

Зеленые стручки фасоли являются вкусным и питательным продуктом. В 100 граммах такой фасоли содержится от 15 до 3,0 граммов белков, около 25 миллиграммов витамина С, 5 граммов Сахаров, а также они богаты витаминами группы В, минеральными солями, каротином и другими необходимыми веществами. Фасоль стимулирует деятельность желез желудка. Пюре из нее — средство при гипацидном гастрите. Полезна при болезнях почек, гипертонии, атеросклерозе, подагре, ревматизме.

Для корейцев фасоль и ростки фасоли — не просто пища, но и лекарство. Ранней весной особенно ощущается дефицит свежих овощей, поэтому салаты с молодыми ростками фасоли, гороха, сои, чеснока, пшеницы традиционны. Они богаты кальцием, фосфором, витаминами и микроэлементами.

Технология получения ростков

Эта технология проста и доступна каждому.

Фасоль или горох замочить на сутки в воде комнатной температуры, чтобы они набухли. Затем пересыпать в марлю, положить на дно кастрюли и поставить в теплое место. Марлю ежедневно смачивать водой. Кастрюля должна быть постоянно закрыта крышкой. Через трое-четверо суток фасоль или горох дадут обилие ростков длиной по 4–5 см, готовых к употреблению. Их надо промыть, отжать влагу и готовить согласно рецептам. Ростки фасоли или гороха, полученные таким путем, содержат кальций, протеин, фосфор, различные витамины.

Можно вырастить в домашних условиях и побеги чеснока. Для этого прошлогодний чеснок очистить от кожуры, нанизать на нитку и затем, начиная от середины, спиралевидно уложить нитку с чесноком в суповую тарелку корнем вниз, круг за кругом. Налить воду и в течение двух недель следить за тем, чтобы в тарелке всегда была вода. Молодые побеги чеснока используются как прекрасная приправа не только летом, но и зимой.

Ростки фасоли жареные

Состав: ростки фасоли — 1 кг, душистый или черный перец (горошек) — 20 г, уксус — 20 г, растительное масло — 240 г, соль — 20 г.

Способ приготовления: ростки фасоли вымыть и отжать влагу. В сковороде перекалить растительное масло, опустить в него несколько зерен перца и, когда почувствуется аромат, выложить ростки фасоли и жарить на сильном огне 1–2 минуты. Посолить и сбрызнуть уксусом. Ростки фасоли можно использовать и в качестве начинки для мучных блюд.

Ростки фасоли с горчицей

Состав: ростки фасоли —1 кг, сухая горчица — 50 г, уксус — 25 г, душистое растительное масло — 25 г, глютамат натрия, соль — по вкусу.

Способ приготовления: ростки фасоли проварить в кипящей воде в течение 1–2 минут, после чего опустить в холодную воду, отжать влагу и выложить в миску. Горчицу развести водой, посолить, добавить глютамат натрия, уксус, душистое масло и перемешать. Полить ростки фасоли горчичным соусом и подавать к столу.

Ростки фасоли с лепестками хризантемы

Состав: ростки фасоли — 1 кг, лепестки хризантемы — 40 г, душистый перец (горошек) — 20 г, растительное (лучше кунжутное) масло — 20 г, уксус — 20 г, сахарный песок — 20 г, соль — 20 г.

Способ приготовления: лепестки хризантемы издревле используются корейцами как лечебное средство при солнечном ударе, как мочегонное и жаропонижающее. В народной медицине лепестки свежей хризантемы находят широкое применение при простуде, головной боли, опухолях и нарывах, так как содержат многие полезные вещества, в том числе флавон, эфирные масла и гликозиды. Для приготовления блюда лепестки свежей хризантемы промыть и замочить в холодной воде на 20 минут. Ростки фасоли отделить от семян, промыть и ошпарить кипятком. Затем переложить в холодную кипяченую воду, вынуть, отжать влагу, перемешать с кунжутным маслом, уксусом, сахаром, солью и 1 ч. ложкой перекаленного растительного масла с ароматом

душистого перца (для этого перекалить растительное масло, опустить в него зерна перца и, когда почувствуется аромат, горошинки вынуть, масло охладить). Сверху блюдо посыпать яркими лепестками хризантемы и можно подавать к столу.

Стручки фасоли, жаренные с шампиньонами

Состав: стручки фасоли — 500 г, свежие шампиньоны — 300 г, растительное (кунжутное) масло — 120 г, соевый соус — 20 г, душистый перец — 4 щепотки, отвар бобовых — 80 г, соль — по вкусу.

Способ приготовления: обработанные шампиньоны нарезать ломтиками. Стручки фасоли вместе с шампиньонами ошпарить кипятком, откинуть на сито и сразу же переложить в сильно разогретую сковороду с небольшим количеством кунжутного масла, добавить соевый соус, отвар бобовых, соль. Жарить, все время встряхивая сковороду, влить кунжутное масло, пережаренное с душистым перцем.

Фасоль в имбирном соусе

Состав: фасоль — 500 *г, имбирный порошок* — 35 *г, уксус — 40 г, глютамат натрия — 3,5 г, ароматизированное масло — 10 г, соль — 5 г.*

Способ приготовления: фасоль вымыть, удалить прожилки. В кастрюле вскипятить воду, опустить туда фасоль, затем вынуть и переложить в другую посуду для охлаждения. Посыпать солью и оставить минут на пять, затем слить жидкость. Добавить имбирный порошок, глютамат, уксус, ароматизированное масло так, чтобы фасоль равномерно была погружена в приправы, и оставить на 5—10 минут. Затем выложить на тарелку и подавать на стол.

Фасоль, поджаренная с шампиньонами

Состав: бобы фасоли — 500 г, свежие гиампинъоны — 250 *г, соевый соус — 20 г, глютамат натрия — 5 г, душистый перец — несколько горошин (если нет 7герца, можно использовать в качестве ароматизатора одну дольку чеснока), растительное масло — 70 г.*

Способ приготовления: бобы фасоли отварить до

полуготовности и откинуть на дуршлаг. Грибы почистить, промыть, нарезать ломтиками, ошпарить кипятком и тоже откинуть на дуршлаг. Зеленые бобы фасоли, перемешанные с грибами, уложить на сковороду с сильно разогретым маслом и обжарить. Затем добавить куриный бульон, соевый соус, глютамат и продолжать жарить до готовности, все время помешивая. В самом конце можно добавить 1 ч. ложку кунжутного масла, пережаренного с душистым перцем. Если этого нет, посыпать блюдо мелко нарезанным чесноком.

САЛАТЫ ИЗ ЧЕСНОКА

Как и лук, чеснок обладает не меньшими лечебными свойствами. С древних времен чеснок используют при лечении многих заболеваний. Его употребляли как противоядие при всех видах отравлений, а также при катаре дыхательных путей, туберкулезе, чуме, расстройстве пищеварения, глистных заболеваниях. В наше время чеснок известен всем как народное средство против гриппа.

Как известно, чеснок улучшает состав крови, как бы омолаживая ее, предотвращает образование тромбов. Чеснок обладает выраженным дезинфицирующим действием. Не напрасно во время первой мировой войны сок чеснока, разведенный в воде, использовали при лечении гнойных ран. Салаты из чеснока применяются при атеросклерозе, кишечных заболеваниях. Чеснок усиливает диурез, возбуждает деятельность половых желез, расширяет коронарные и периферические артерии, урежает ритм сердечных сокращений, оказывает четкий противосклеротический эффект.

О чесноке так написано в средневековой поэме Одо из Мена «О *свойствах трав*»:

«Разные легких страдания, вареный и выпитый, лечит.
Он с молоком или также сырой, поедаемый, часто.
…А Праксигор, кто с вином применил его и кориандром,
Этим лекарством лечил *всевозможные виды желтухи;*
Выпитый так, говорит он, чеснок смягчает желудок.
*…*С *ним сочетай ты гусиное сало и теплым больному*
В ухо залей — превосходно поможет такое лекарство».

Чеснок кисло-сладкий

Состав: чеснок — 1 кг свежих головок, соль — 200 *г, сахарный песок — 200 г, уксус —100 г.*

Способ приготовления: с головки чеснока удалить корешки, снять сухую кожицу, разделить на дольки по 2–3 см длиной, вымыть и сложить в глубокую глиняную или фаянсовую миску. Добавить 50 г соли и мариновать один день, трижды меняя миски. Затем замочить в воде для удаления остроты на 6 дней, раз в день меняя воду. После этого чеснок вынуть, жидкость слить, вымыть миску и снова положить туда чеснок Добавить

150 г соли, 200 г сахара, 200 г охлажденной кипяченой воды, перемешать и поставить на 20 дней в холодное место мариноваться. После этого добавить уксус и оставить еще на 5 дней. Затем можно подавать на стол.

САЛАТЫ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

Креветка — чрезвычайно распространенное ракообразное животное, известное под разными названиями. Черноморскую креветку называют рачком, на Дальнем Востоке креветку называют чилимсом, в промышленности — шримсом. Размеры креветок различны: они могут быть от 50 до 80 мм, длина крупных экземпляров достигает 20 см.

Мясо креветок отличается большой питательностью и приятным вкусом. В нем содержится 17—20 % белков, 1 —2 % жира, 1—15 % углеводов и ценные минеральные вещества. Используется мясо креветок в свежем, свежеконсервированном и сушеном виде.

Сушеные креветки перебирают, промывают, кладут в посуду, заливают теплой водой и оставляют в ней до тех пор, пока креветки не станут мягкими. После замачивания до употребления креветки хранят в холодной воде в холодном месте.

Креветки в коричневом соусе

Состав: креветки — 500 г, свежий имбирь — 150 г, кунжутное (оливковое) масло — 150 г, рисовая водка — 60 г, соевый соус — 900 г, зеленый лук — 400 г, столовый уксус — 150 г, концентрированный куриный бульон — 15 г.

Способ приготовления: креветки сварить, очистить от панциря и нарезать ломтиками. Зеленый лук и имбирь нарезать соломкой и перемешать. Выложить креветки на тарелку горкой, посыпать приправой из лука и имбиря, полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, концентрированным куриным бульоном без специй, рисовой водкой. Соевый соус (750 г) подать отдельно.

Кальмар под чесночным соусом

Состав: кальмар — 1 тушка, чеснок — 30 г (1 головка), соевый соус — 5 г, сахар — 20 г, уксус — 15 г, *петрушка, чесночный соус — по вкусу, соль* — 10 г.

Способ приготовления: тушку кальмара выпотрошить, снять кожицу, на поверхности сделать небольшие надрезы. Порезать тушку на кусочки размером длиной 5 см и шириной 2 см. Ножки кальмара разрезать на части длиной по 5 см. Петрушку мелко

покрошить. Приготовить чесночный соус (смешав компоненты). В кипящей воде растворить немного соли, бросить кальмара на одну-две минуты. Затем выложить его на тарелку, посыпать петрушкой и залить чесночным соусом.